POLSKI

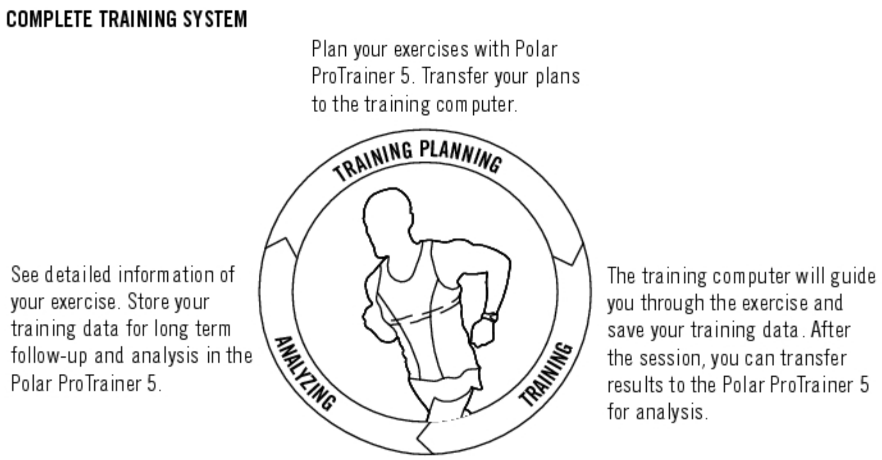
RS800CX INSTRUKCJA OBSŁUGI

LISTENS TO YOUR BODY

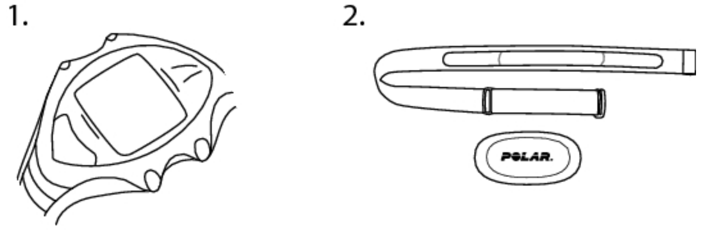
SPIS TREŚCI

1. WSTĘP

Gratulujemy! Zakupiłeś kompletny system treningowy, który pomoże ci w realizacji własnych potrzeb treningowych. Instrukcja zawiera pełny opis funkcji twojego Polara RS800CX.



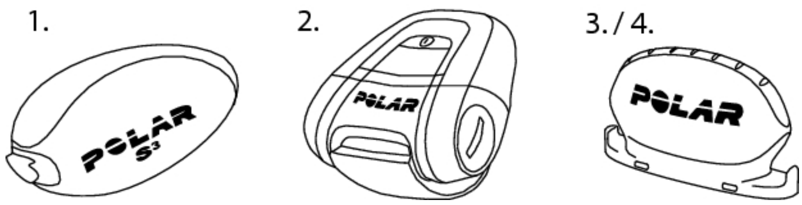
2. CZĘŚCI SKŁADOWE ODBIORNIKA



1. Polar RS800CX wyświetla podczas treningu tętno; jest ono, wraz z pozostałymi danymi, zapisywane.
2. Nadajnik Polar WearLink® W.I.N.D : wysyła sygnał rytmu serca do odbiornika. Składa się z nadajnika i elektrod.

CD-ROM: CD zawiera oprogramowanie Polar ProTrainer 5 ™ oraz pełną instrukcję.

Akcesoria (Opcjonalnie)

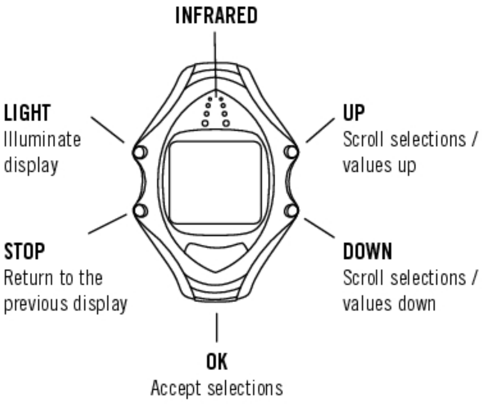


1. Polar s3 stride sensor™ W.I.N.D.: przesyła dane dotyczące biegu (prędkość/tempo oraz dystans) do odbiornika. Mierzy również kadencję i średnią długość kroku .
2. Polar G3 GPS sensor™ W.I.N.D.: do użytku w treningu outdoorowym; pokazuje prędkość, dystans oraz drogę wykorzystując do tego technologię Global Position System (GPS). Dane o swojej trasie możesz przesłać do programu Polar ProTrainer 5 (aby wyświetlić je w Google Earth albo przekonwertować na pliki GPX). Aby uzyskać więcej informacji, przeczytaj pomoc oprogramowania.
3. Polar Cycling Speed Sensor™ W.I.N.D.: dokonuje pomiaru prędkości i dystansu podczas jazdy na rowerze.
4. Polar Cadence Sensor ™ W.I.N.D.: pomiar kadencji (ilość obrotów korby na minutę) podczas jazdy na rowerze .

Podczas używania Polar G3 GPS sensor z Polar s3 stride sensor lub Polar cycling speed sensor, GPS będzie używany tylko do wyznaczania trasy. Jednak, jeżeli s3 stride sensor lub cycling speed sensor będą poza zasięgiem (np. typ treningu zmienił się podczas ćwiczenia), odbiornik będzie automatycznie wskazywać prędkość i dystans z sensora GPS. W ten sposób prędkość i dystans są zabezpieczone podczas sesji treningowej. Aby ponownie rozpocząć używanie s3 stride sensor lub the cycling speed sensor, przytrzymaj przycisk LIGHT i wybierz **Seek sensor**.

3. ROZPOCZĘCIE

Podstawowe ustawienia

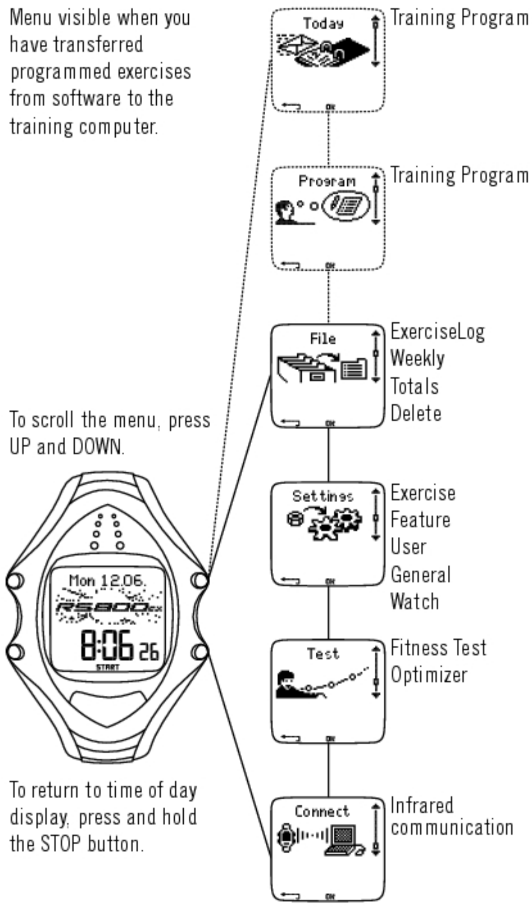


Przed rozpoczęciem treningu należy wprowadzić dane podstawowe. Celem uzyskania optymalnych wyników pomiarów, wprowadź dokładne dane.

Aby przeglądać dane, używaj przycisków UP, DOWN ; potwierdzaj OK. Wartości będą zmieniać się szybciej jeżeli przytrzymasz przycisk UP lub DOWN.

1. Aby aktywować odbiornik, wciśnij dwa razy OK.
2. Pojawi się logo Polar. Wciśnij OK.
3. **Language**: wybierz **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** lub **Italian**.
4. **Start with basic settings** zostanie wyświetlone. Wciśnij OK.
5. **Time**: wybierz **12h** lub **24h**. Przy **12h**, wybierz **AM** lub **PM**. Ustawienie czasu lokalnego.
6. **Date**: ustawienie aktualnej daty, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok.
7. **Units**: Wybierz jednostki metryczne (kg/cm/km) lub brytyjskie (lb/ft/mi).
8. **Weight**: Wprowadź swoją wagę. Aby zmienić jednostki, przytrzymaj LIGHT.
9. **Height**: Wprowadź swój wzrost. Jeżeli używasz brytyjskich jednostek, najpierw podaj stopy (ft), później cale (in).
10. **Birthday**: wprowadź datę swoich urodzin, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok.
11. **Sex**: zaznacz płeć **Male** lub **Female**.
12. **Settings OK?** zostanie wyświetlone. Wybierz **Yes**: ustawienia zostały zaakceptowane i zapisane. Odbiornik zacznie wskazywać godzinę. Wybierz **No** jeżeli ustawienia są błędne i wymagają zmiany. Aby powrócić do danych, ktore chcesz zmienić, wciśnij STOP .

Struktura Menu



4. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

Planowanie treningu

Rodzaje ćwiczeń

Możesz wykorzystać gotowe ćwiczenia lub, przy pomocy odbiornika, stworzyć własne. Tworząc własne ćwiczenia, za pomocą oprogramowania Polar ProTrainer 5, przeniesiesz je do swojego odbiornika.

Wybierz **Settings** > **Exercise**



Menu Exercise zawiera listę ćwiczeń. Poruszaj się pomiędzy opcjami przy użyciu przycisków UP oraz DOWN; wejdź w ćwiczenie przyciskając OK.



- **Free**: Wolne ćwiczenie bez bieżących ustawień.
- **Basic**: Podstawowy trening ze średnią intensywnością. Czas trwania około 45 min.
- **Interval**: Podstawowy trening interwałowy. Ćwiczenie zaczyna się od 15-sto minutowej rozgrzewki, na którą składa się 1km interwału i 3-minutowa przerwa (5 powtórzeń). Sesja kończy się 15-sto minutowym odpoczynkiem.
- **OwnZone**: Odbiornik automatycznie określi strefy dla rytmu serca oraz wydolności układu krążenia. Nazywa się to OwnZone. Sugerowany czas treningu to 45 minut. Celem dalszych informacji, przejdź do Wyznaczenie OwnZone (strona 22). Dodatkowe informacje znajdziesz w Trening OwnZone (strona 54).
- **Add new**: Stwórz i zapisz własne ćwiczenie podstawowe. W swoim odbiorniku możesz przechowywać maksymalnie 10 ćwiczeń + 1 ćwiczenie Free .

Po wyborze ćwiczenia wyświetlone zostaną następujące opcje. Wybierz szukaną opcję i wciśnij OK.

1. **Select** ćwiczenie ustawione jako domyślne. Podczas twojego kolejnego treningu, Polar zaproponuje to ćwiczenie jako domyślne.
2. **View** Ustawienia ćwiczeń. Przewiń UP lub DOWN aby przeglądać:
   a. Ćwiczenie podstawowe w każdej (1-3) ze stref: rytm serca, prędkość/tempo lub kadencję dla każdej strefy, stoper/dystans* dla strefy, lub
   b. Ćwiczenie stworzone przy pomocy oprogramowania: nazwa, opis, czas ćwiczenia. (Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby zobaczyć etap ćwiczenia oraz wybrany profil sportowy)
3. **Edit Basic** lub **OwnZone** ćwiczenia odpowiadające indywidualnym predyspozycjom. Stworzone przez siebie ćwiczenie możesz, przy pomocy odbiornika, modyfikować. Celem dalszych informacji, przejdź do Tworzenie nowych ćwiczeń (strona 9). Jeżeli stworzyłeś ćwiczenie z oprogramowaniem, które zawiera fazy, nie możesz ich edytować za pomocą odbiornika.
4. **Rename Basic**, **Interval** lub inne ćwiczenia, stworzone za pomocą odbiornika.
5. **Default** - powrót do ustawień domyślnych ćwiczeń **Basic**, **Interval** lub **OwnZone**.
6. **Delete** usuwanie ćwiczeń za pomocą odbiornika lub oprogramowania.

Tworzenie nowych ćwiczeń

Stwórz nowe ćwiczenie ze strefami

Stwórz własne ćwiczenie za pomocą odbiornika. Przy pomocy programu Polar ProTrainer 5 można

tworzyć bardziej zaawansowane ćwiczenia. Więcej informacji w pomocy programu.

Wybierz **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. Ustaw **Number of zones** dla ćwiczenia (0-3) i wciśnij OK. Dla 0 stref, zobacz Stwórz nowe ćwiczenie ze strefami.
2. Wybierz **Zone type**:
   - **T#tno**
     Wybierz, dla stref tętna, sport zones lub manual (strefę wyznaczaną ręcznie). Wciśnij OK.
     Sport zone: wybierz jedną ze stref (np. Z1: 50-59%) dla swojego ćwiczenia. Wciśnij OK aby przejść do kroku 3.
     Polar sport zones są strefami intensywności, wyrażonymi w procentach tętna maksymalnego. Pięć różnych stref jest ustawionych w odbiorniku jako domyślne: Bardzo niska (50-59% HR_{max}), niska (60-69% HR_{max}), przeciętna (70-79% HR_{max}), wysoka (80-89% HR_{max}) oraz maksymalna (90-99% HR_{max}). Domyślna wartość HR_{max} bazuje zazwyczaj na wieku, lecz: jeżeli znasz swoje progi tlenowe i beztlenowe/znasz swoje przewidywane maksymalne tętno (HR_{max}-p) mierzone w Polar Fitness Test^TM/testowałeś maksymalne tętno sam lub laboratoryjnie - możesz samodzielnie zdefiniować strefy wysiłkowe a tym samym lepiej dostosować je do swoich potrzeb treningowych. Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z plikiem help w oprogramowaniu ProTrainer 5.

     Manual (ustawienia r#czne): Ustaw górny oraz dolny limit strefy w bpm (uderzenia na minutę) lub HR% / HRR%: wciśnij OK aby przejść do kroku 3.
   - **Speed/pace (pr#dko##/tempo)** (wymagane są opcjonalnie: s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D)
     Dla stref prędkości/tempa; ustaw górny oraz dolny limit strefy. Wciśnij OK aby przejść do kroku 3.
   - **Cadence (kadencja)** (wymagane są opcjonalnie: s3 stride sensor lub cadence sensor W.I.N.D.)
     Dla stref kadencji; ustaw górny oraz dolny limit strefy. Wciśnij OK aby przejść do kroku 3.

3. Ustaw **Zone guide (przewodnik po strefie)** aby zmienić strefę po określonym czasie lub dystansie*. Podczas treningu; odbiornik zaalarmuje cię gdy zmieni się strefa, w której aktualnie się znajdujesz.
- **Timers**: Ustaw czas dla strefy (minuty i sekundy) i wciśnij OK. Lub
- **Distances (odleg#o#ci)***: Ustaw dystans dla strefy i wciśnij OK. Lub
- **Off**: Wybierz opcję wyłączenia dla timera lub dystansu i wciśnij OK.

Kiedy zdefiniujesz już pierwszą strefę, **Zone 1 OK** się wyświetli. Aby ustawić więcej niż jedną strefę, powtórz krok 2 oraz 3 do momentu zdefiniowania wszystkich stref.

Kiedy ćwiczenie będzie gotowe, **New exercise added** zostanie wyświetlone. Nowe ćwiczenie (**NewExe**) jest przechowywane w **Exercises** menu: możesz je wybrać podczas kolejnego treningu. Aby zmienić nazwę ćwiczenia wybierz opcję **Rename**.

Stworzenie nowego ćwiczenia (bez stref)

Tworząc ćwiczenie bez stref, możesz użyć dystansu i timerów, które cię poprowadzą.

Wybierz **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. **Number of zones**: ustaw ilość stref na 0.
2. **Guide type**: Wybierz dźwięk stopera podczas ćwiczenia (przypomnienie np. o napiciu się) lub ustaw dystans* (dla następujących czasów okrążeń, bez zapisywania ich).

Stoper
- **Number of timers (liczba stoperów)** : Wybierz liczbę pomiarów czasu (1-3) dla sesji. Wciśnij OK.
- **Timer 1**: Zdefiniuj minuty i sekundy dla stopera i wciśnij OK. Lub

Dystansy*
- **Number of distances** : Wybierz liczbę pomiarów dystansów (1-3) dla sesji. Wciśnij OK.
- **Distance 1**: Wybierz dystans(y) i wciśnij OK.

Powtarzaj krok 2 do momentu ustawienia wszystkich czasów lub dystansów*. Kiedy ćwiczenie będzie gotowe, New exercise added zostanie wyświetlone. Nowe ćwiczenie (NewExe) jest przechowywane w Exercises menu: możesz je wybrać podczas kolejnego treningu. Aby zmienić nazwę ćwiczenia wybierz opcję Rename.

Kalibracja Polar s3 Stride Sensor W.I.N.D.

Dodatkowa kalibracja s3 sensora* zwiększa precyzję pomiaru prędkości, tempa oraz dystansu. Zaleca się wykonanie kalibracji przed pierwszym użyciem jak również w przypadku jeśli zmieniłeś styl biegania lub, jeżeli pozycja foot poda na bucie uległa dużej zmianie (np. jeżeli biegasz w nowych butach). Sensor można skalibrować bądź poprzez przebiegnięcie trasy o znanej długości bądź poprzez ręczne wprowadzenie wskaźnika.

Możesz skalibrować jeden s3 sensor dla jednego buta.

Kalibracja sensora poprzez bieg na określonym dystansie (kalibracja w biegu)

Sensor można skalibrować w dowolnej fazie ćwiczenia z międzyczasami; pod warunkiem, że nie jest to ćwiczenie oparte na celach określonych odległością. Przebiegnij odcinek o znanej odległości (najlepiej powyżej 1000 metrów).

Upewnij się, że opcja sensora w Polarze jest włączona (Settings > Features > Shoes/bikes > Shoes 03-01-02 > On).

Będąc na ekranie początkowym wciśnij raz OK. Wybierz Settings > Shoes/bikes > Shoes 03-01-02.

Następnie wybierz Start i zacznij biec.

Jeżeli jesteś w miejscu startowym odcinka, którego dystans znasz, wciśnij OK. Po przebiegnięciu całego dystansu wciśnij OK. Dokonaj kalibracji sensora; alternatywnie:

1. Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przejść do Settings. Lub
2. Wciśnij raz STOP. Wybierz Settings.

Wybierz Calibrate > Correct lap > Set true lap distance. Wyświetlany dystans zmień na ten, który właśnie przebiegłeś i wciśnij OK.

Calibration complete (kalibracja zako#czona) parametr zostanie wyświetlony. Sensor został skalibrowany i jest gotowy do użycia.

Ręczne wprowadzenie wskaźnika

Wskaźnik kalibracji jest obliczany jako proporcja rzeczywiście przebytej odległości do wskazań przed kalibracją. Na przykład: przebiegłeś 1200m, ale odbiornik wskazuje dystans 1180m; wskaźnik kalibracji wynosi 1,000. Oblicz nowy parametr kalibracji w następujący sposób: 1,000*1200/1180 = 1,017. Zakres wskaźnika wynosi od 0,500 do 1,500.

Wskaźnik można skalibrować na cztery sposoby:

1. Przed ćwiczeniem.

Wybierz Settings > Features > Shoes/bikes > Shoe 03-01-02 > Calibrate.

Wybierz Calibration factor i wciśnij OK. Sensor został skalibrowany.

2. Po rozpoczęciu pomiaru tętna, lecz przed rozpoczęciem zapisu ćwiczenia.

Na oknie początkowym wybierz OK > Settings > Shoes/bikes > Shoes 03-01-02 > Calibrate.

Wybierz Calibration factor i wciśnij OK. Sensor został skalibrowany; możesz zacząć zapisywać ćwiczenie przyciskając OK.

3. Podczas ćwiczenia, poprzez zastopowanie zapisu.

Rozpocznij ćwiczenie poprzez dwukrotne naciśnięcie OK na oknie początkowym. Wciśnij raz STOP aby zrobić pauzę w zapisie ćwiczenia.

Wybierz **Settings** > **Calibrate** > **Set factor** .

Wybierz **Calibration factor** i wciśnij OK. Sensor został skalibrowany. Kontynuuj zapis ćwiczenia poprzez naciśnięcie OK.

4. Podczas ćwiczenia, bez zastopowania zapisu.

Rozpocznij ćwiczenie poprzez dwukrotne naciśnięcie OK na oknie początkowym. Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przejść do **Settings**.

Wybierz **Calibrate** > **Set factor** .

Wybierz **Calibration factor** i wciśnij OK. Sensor został skalibrowany. Kontunuuj bieg.

Pojawienie się komunikatu **S sensor calibration failed** *oznacza, że sensor nie został skalibrowany; musisz spróbować ponownie.*

*opcjonalnie s3 stride sensor W.I.N.D. jest wymagany.

5. TRENING

Zakładanie nadajnika

Załóż nadajnik celem pomiaru pulsu.

Przed rozpoczęciem zapisu treningu musisz założyć WearLink.

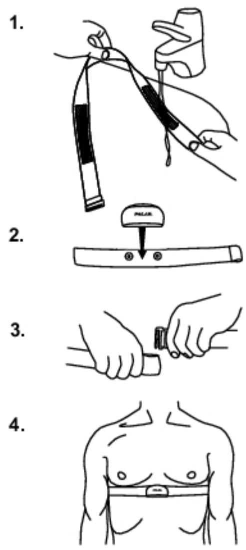
1. Zmocz dokładnie elektrody pod bieżącą wodą.

Aby zapewnić lepszy kontakt między skórą a nadajnikiem, zwłaszcza podczas długich ćwiczeń, zalecamy używać żelu (ECG gel)

2. Przypnij nadajnik do elektrod . Wyreguluj długość elektrod tak, aby dokładnie przylegały do ciała.
3. Załóż i zapnij elektrody na wysokości klatki piersiowej, zaraz poniżej mięśni.
4. Upewnij się, że zmoczone elektrody dobrze przylegają do ciała, a logo Polara na nadajniku znajduje się w pozycji centralnej.

Po zakończonym treningu zawsze odpinaj elektrody od nadajnika; zapobiegniesz w ten sposób ich uszkodzeniu lub korozji. Dokładną instrukcję dotyczącą ich prania znajdziesz w Konserwacja i przechowywanie (strona 61)**.**

Nadajnik Polar WearLink może być używany ze specjalnym strojem sportowym, posiadającym wbudowane, z delikatnego materiału, elektrody . Zwilż elektrody znajdujące się na stroju. Wepnij nadajnik prosto na strój bez elektrod, tak aby logo Polar było w prostej pozycji .



Rozpoczęcie treningu

1. Załóż nadajnik, wg instrukcji, i rozpocznij pomiat tętna naciskając OK.



2. W ciągu 15 sekund na wyświetlaczu pojawi się twój puls.
   - Jeżeli używasz sensora, wybierz shoe lub bike: przytrzymaj DOWN lub wejdź w **Settings** >

Shoes/bikes. Liczba w dolnym prawym rogu wyświetlacza wskazuje wybór buta lub roweru. Stojąc nieruchomo poczekaj aż odbiornik odbierze sygnał sensora; w zależności od rodzaju używanego sensora (do biegania, jazdy na rowerze czy GPS) dany symbol przestanie mrugać.

- Aby szybko zmienić typ ćwiczenia, wciśnij i przytrzymaj UP.

3. Zacznij ćwiczenie od naciśnięcia OK.

Jeżeli wyświetli się następujący komunikat: (nazwa ćwiczenia) requires a speed sensor*, twoje ćwiczenie wymaga sensora prędkości aby wyświetlać prędkość/tempo i dystans* (np. masz zdefiniowane strefy dla prędkości/tempa* dotyczące danego ćwiczenia). Odbiornik wróci do menu wyboru typu ćwiczenia; tam możesz wybrać ćwiczenie, które nie wymaga sensora prędkości.*

Ewentualnie, wybierz Settings, Reset trip lub Location.

W Settings możesz, przed rozpoczęciem treningu, zmienić lub przeglądnąć poszczególne ustawienia. Celem dokładniejszych informacji na temat dostępności ustawień, przejdź do USTAWIENIA (strona 33). Settings menu zawiera następujące opcje:

- Exercise: Wybierz typ ćwiczenia Free, Basic, Interval, lub OwnZone (w spisie znajdzie się także ćwiczenie stworzone przez ciebie)
  1. Select: ustaw ćwiczenie, które ma być wykonane domyślnie
  2. View: Wgląd w ustawienia ćwiczenia.
- Shoes/bikes: Wybierz but 03-01-02, rower 03-01-02 lub nie dokonuj wyboru. W Settings > Features > Shoes/bikes wyświetlone są wyłącznie buty/rowery przez ciebie aktywowane.

  Jeśli wybierzesz opcję but lub rower, a równocześnie masz włączony GPS, ten ostatni będzie pokazywał położenie oraz wyznaczał trasę.

- GPS: Ustaw funkcję GPS On/Off.
- Altitude: Włącz lub wyłącz wysokościomierz; dokonaj kalibracji.
- Rec.rate: Ustaw uśrednianie zapisu.
- RR data: Włącz lub wyłącz zapis RR.
- TZ Alarm: Włącz lub wyłącz dźwięk alarmu wyjścia poza strefę.
- HR view: wyświetlane tętno w uderzeniach na minutę (bpm) - dokonaj wyboru: jako % z tętna maksymalnego (HR%) lub jako % rezerwy tętna (HRR%).
- Speed view: wyświetlana prędkość - dokonaj wyboru: prędkość* w kilometrach lub milach na godzinę (km/h or mph) albo w minutach na kilometr lub milę (min/km or min/mi).
- A.Lap: Włącza/wyłącza opcję automatycznych okrążeń.
- Display: Modyfikacja wyświetlacza (celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Personalizacja danych, wyświetlanych przez Odbiornik (strona 16)).

Reset trip Możliwość usunięcia dystansu przed rozpoczęciem sesji treningowej.

Location** możliwość sprawdzenia swojej aktualnej pozycji. Odbiornik określi twoją pozycję używając ostatnich współrzędnych GPS. Szerokość i długość geograficzna są wyrażone w stopniach i minutach. Liczba satelit jest widoczna w najniższym rzędzie.

Celem dalszej analizy trasy, przenieś dane do oprogramowania Polar ProTrainer 5. Aby uzyskać instrukcję, przejdź do Software help .

*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany.

**Opcjonalny G3 GPS sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Łączenie Ćwiczeń

RS800CX oferuje ci opcję łączenia kolejnych ćwiczeń. Jeśli, po zakończeniu sesji treningowej, nową rozpoczniesz w przeciągu godziny **Combine exercises?** zostanie wyświetlone.

Aby dokonać połączenia, wybierz YES. W efekcie, podczas treningu, wyświetlone jest multisport exercise. Połączonych może zostać maksymalnie dziesięć treningów. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Informacje na wyświetlaczu (strona 15).

Polar ProTrainer 5 umożliwi ci łączenie ćwiczeń (po treningu) wraz z ich dokładną analizą. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do Polar ProTrainer 5 help.

Informacje na wyświetlaczu

Odbiornik umożliwia ci równoczesny wgląd w trzy różne linie informacji o ćwiczeniu. Naciskając UP lub DOWN, możesz przeglądać różne ekrany. Nazwa ekranu pojawi się po kilku sekundach. Nazwa jest wskazana w najniższym rzędzie informacji. Ilość wyświetlanych informacji zależy od, ustawionego na **On**, zainstalowanego sensora oraz od rodzaju preferowanego ćwiczenia.

Ustawienie wyświetlacza odbiornika ułatwi ci Polar ProTrainer 5 software.

Domyślne ekrany podczas ćwiczenia:



Heart rate widok
Prędkość*/rytm*/Kalorie
Stoper
Tętno
*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany.



Stopwatch widok
Kalorie
Czas
Stoper
*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany.



Lap time widok
Wskaźnik strefy
Tętno
Czas okrążenia



Speed/pace widok
Kadencja*
Dystans**
Prędkość/Rytm**
* s3 stride sensor lub cadence sensor W.I.N.D. jest wymagany.
*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany.



Distance widok
Odliczanie czasu
Wskaźnik strefy
Dystans* / Czas okrążenia
*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany.



Altitude widok
Tętno
Suma wzniesień
Wysokość



Multi-sport widok (wyświetlany tylko wówczas, jeżeli posiadasz połączone aktualne ćwiczenia z poprzednimi plikami)
Całkowity czas trwania połączonych ćwiczeń
Całkowita ilość kalorii połączonych ćwiczeń
Całkowity dystans połączonych ćwiczeń*
*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany.



#wiczenie stworzone z Polar ProTrainer 5
Jeśli wykorzystujesz program treningowy z oprogramowania, detale swojej sesji treningowej możesz oglądać oddzielnie. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Wykonywanie Zaprogramowanych Ćwiczeń (strona 43).
Danych tych nie możesz modyfikować przy użyciu odbiornika.

Personalizacja danych, wyświetlanych przez Odbiornik

Przy pomocy odbiornika lub oprogramowania, dokonaj personalizacji wyświetlanych na ekranie Polara danych, które chcesz widzieć podczas treningu . Pochodzące z oprogramowania ćwiczenia,,wraz z widokiem, posiadają własne ekrany, które nie mogą być modyfikowane.

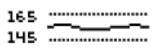
Na ekranie głównym wybierz OK > **Settings** > **Display** > **Edit**

Wybierz ekran, który chcesz zmienić za pomocą UP lub DOWN i wciśnij OK. Ustaw informacje dla mrugającego górnego rzędu za pomocą UP lub DOWN a następnie wciśnij OK. Ilość dostępnych informacji uzależniona jest od dodatków, które są aktywowane. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Ustawienia funkcji (strona 33).

W ten sam sposób zmień rząd środkowy i dolny. Nazwa kazdego ekranu pochodzi od informacji, wyświetlanej w dolnym rzędzie. Aby powrócić do ustawień domyślnych ekranu, wciśnij i przytrzymaj LIGHT (kiedy rzędy będą mrugać).

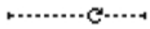
Aktywuj **Titles** aby przeglądać teksty pomocy podczas zmian ekranu w trakcie treningu: Na ekranie głównym wybierz OK > **Settings** > **Display** > **Titles**

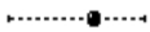
Informacje na wyświetlaczu	Symbol	Wyjaśnienie
Godzina		Godzina
Odliczanie czasu		Odliczanie czasu
Czas okr##enia		Numer i czas okrążenia
Stoper		Dotychczasowy całkowity czas ćwiczenia
T#tno		Aktualne tętno
T#tno #rednie		Dotychczasowe średnie tętno.

Informacje na wyświetlaczu	Symbol	Wyjaśnienie
Kalorie		Zużycie kalorii / Zużycie kalorii na godzine
Zone pointer (Tętno)		Jeżeli symbol serduszka nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę tętna.
Zone pointer (Polar sport zones)		Wskaźnik z symbolem serduszka, które, w zależności od tętna, przemieszcza się w lewo i prawo wewnątrz skali sport zone, . Celem uzyskania dalszych informacji o ustawieniach stref sportowych, przejdź doFunkcje przycisków podczas ćwiczenia (strona 20).
Strefa docelowa		Wykres pokazujący zależność pomiędzy aktualnym tętnem a ustawionymi limitami.
Ró#nica RR		Pomiar czasu pomiędzy uderzeniami serca, np. różnica między dwoma, następującymi po sobie, uderzeniami serca.
Suma wzniesie#		Suma pokonanych wzniesień w metrach/stopach
Spadek		Suma spadków w metrach/stopach
Wysoko##		Aktualna wysokość n.p.m.

Informacje na wyświetlaczu	Symbol	Wyjaśnienie
Czas w strefie		Czas spędzony w strefie
Temperatura		Odczyt temperatury (°C). Ponieważ ciepło twojego ciała ma wpływ na aktualny odczyt temperatury, najlepszym sposobem na uzyskanie optymalnego pomiaru, jest zdjęcie odbiornika z ręki na minimum 10 minut .

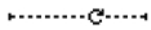
Informacje na wyświetlaczu (wymagany jest Polar s3 sensor W.I.N.D.)	Symbol	Wyjaśnienie
Pr#dko##/rytm		Aktualna prędkość/rytm
Maksymalna pr#dko##		Dotychczasowa maksymalna prędkość i rytm
#rednia pr#dko##		Dotychczasowa średnia prędkość i rytm
Dystans		Dotychczasowy przebyty dystans
Dystans okr##enia		Numer i dystans okrążenia
Dystans podró#y		Dystans pomiędzy punktami A i B
Zone pointer (prędkość/rytm)		Jeżeli symbol nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę prędkości/rytmu.
Kadencja		Kadencja biegu (pary kroków na minutę)
#rednia kadencja		Dotychczasowa średnia kadencja (pary kroków na minutę)

Informacje na wyświetlaczu (wymagany jest Polar s3 sensor W.I.N.D.)	Symbol	Wyjaśnienie
Zone pointer* (kadencja)		Jeżeli symbol kadencji nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę kadencji.

Informacje na wyświetlaczu (wymagany jest Polar G3 GPS sensor W.I.N.D.)	Symbol	Wyjaśnienie
Pr#dko##/rytm		Aktualna prędkość/rytm Ilość kresek nad literą G wskazuje siłę sygnału sensora GPS.
Maksymalna pr#dko##		Dotychczasowa maksymalna prędkość i rytm
#rednia pr#dko##		Dotychczasowa średnia prędkość i rytm
Dystans		Dotychczasowy przebyty dystans
Dystans okr##enia		Numer i dystans okrążenia
Dystans podró#y		Dystans pomiędzy punktami A i B
Zone pointer (prędkość/rytm)		Jeżeli symbol nie jest widoczny i/lub słyszysz alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę prędkości/rytmu.

Informacje na wyświetlaczu (wymagany jest Polar sensor prędkości W.I.N.D.)	Symbol	Wyjaśnienie
Pr#dko## roweru		Prędkość, z jaką aktualnie jedziesz
Dystans		Przejechany dystans
Dystans okr##enia*		Numer i dystans okrążenia
Dystans podró#y		Dystans pomiędzy punktami A i B

Informacje na wyświetlaczu (wymagany jest Polar sensor prędkości W.I.N.D.)	Symbol	Wyjaśnienie
Maksymalna pr#dko##		Dotychczasowa maksymalna prędkość.
#rednia pr#dko##		Dotychczasowa średnia prędkość.
Inklinometr		Kąt nachylenia terenu, z góry i pod górę, w procentach i stopniach. Szacowane odchylenie terenu pomaga ci odpowiednio dostosować wysiłek.

Informacje na wyświetlaczu (wymagany jest Polar sensor kadencji W.I.N.D.)	Symbol	Wyjaśnienie
Kadencja		Mierzy prędkość, z jaką kręcisz korbą w swoim rowerze (kadencja) w obrotach na minutę (rpm)
#rednia kadencja		Średnia kadencja.
Zone pointer* (kadencja)		Jeżeli symbol kadencji nie jest widoczny i/lub słychać alarm, oznacza to, że wyszedłeś poza wyznaczoną strefę kadencji.

Funkcje przycisków podczas ćwiczenia

Nagrywanie okrążenia



Wciśnij OK aby zapisać okrążenie. Na ekranie zostaną wyświetlone:
Numer okrążenia
Średnie tętno okrążenia
Czas okrążenia



Jeżeli sensor prędkości* jest włączony, następujące opcje będą wyświetlone:
Numer okrążenia
Dystans okrążenia
Średnia prędkość/rytm okrążenia

Blokada strefy

Jeśli wcześniej nie ustawiłeś stref, możesz, podczas ćwiczenia, zablokować go do odpowiadającej mu Sport zone. W ten sposób, jeśli nie ustawiłeś założeń strefy przed rozpoczęciem ćwiczenia, możesz to zrobić podczas sesji.

Aby zablokować lub odblokować strefy, przytrzymaj OK.

Podczas zaprogramowanego ćwiczenia: Wciśnij i przytrzymaj OK oraz wybierz Lock zone/Unlock zone z Lap menu.

Przykładowo: biegnąc z tętnem na poziomie 130 bmp (co stanowi 75% twojego maksymalnego pulsu) klasyfikujesz się do strefy 3; możesz przytrzymać OK aby zamknąć swoje tętno w tej strefie. Sport zone3 Locked 70%-79% jest wyświetlone. W przypadku wyjścia poza strefę, niezależnie czy jest to limit górny czy dolny, odbiornik powiadomi cię o tym sygnałem (jeżeli funkcja target zone alarm jest włączona). Odblokuj strefę poprzez ponowne przytrzymanie OK: Sport zone3 Unlocked zostanie wyświetlone.

Przy użyciu oprogramowania, możesz również ustawić ZoneLock według swojej prędkości/rytmie lub kadencji*. Więcej informacji znajdziesz w pomocy programu.

*Opcjonalny sensor jest wymagany.

Powiększenie Wyświetlacza



Wciśnij i przytrzymaj UP aby powiększyć górny rząd, oraz DOWN aby powiększyć środkowy rząd. Powrót do normalnego wyświetlania poprzez ponowne naciśnięcie i przytrzymanie przycisku.

Podświetlenie ekranu (Night mode on)

Aby podświetlić ekran, wciśnij LIGHT podczas ćwiczenia. Tryb nocny jest włączony; ekran będzie podświetlany automatycznie gdy jeden z przycisków zostanie naciśnięty lub faza ćwiczenia ulegnie zmianie.

View Quick Menu

Wciśnij i przytrzymaj LIGHT. Settings zostanie wyświetlone. Niektóre ustawienia możesz zmienić bez pauzowania zapisu ćwiczenia. Zawartość menu zależy od typu ćwiczenia. Celem uzyskania dalszychinformacji, przejdź do

- Prev. phase: Streszczenie informacji dotyczących poprzedniego cyklu lub powtórzeń (pokazywane w przypadku stworzenia w oprogramowaniu ćwiczenia z etapami).
- Keylock: Blokowanie/odblokowanie klawiszy celem uniknięcia przypadkowego naciśnięcia przycisku.
- TZ Alarm: Włącz/wyłącz alarm strefy.
- Change zone: Przełącz zdefiniowaną strefę (wyświetlane wówczas, gdy poza stworzonym w oprogramowaniu ćwiczeniem z fazami, masz zdefiniowane różne strefy).
- HR view: Wybierz format pokazywania tętna.
- Speed view: Wybierz km/h lub min/km.
- Calibrate: Dokonaj kalibracji stride sensor* (nie wyświetla się jeśli stride sensor jest wyłączony).
- Seek sensor: poszukiwanie sygnału nadajnika WearLink lub sensora, jeżeli, wskutek nieprzewidzianych zakłóceń, zanikł on podczas ćwiczeń.
- A.Lap*: Włączenie/wyłączenie automatycznych okrążeń.

Po dokonaniu pierwszej zmiany ustawień, odbiornik powróci do ćwiczenia.

Pauza podczas ćwiczenia

Dokonaj pauzy w zapisie ćwiczenia poprzez naciśnięcie STOP.

Podczas pauzy dostępne są następujące opcje:
- Continue: Kontynuacja zapisu ćwiczenia.
- Exit: Zatrzymanie zapisu ćwiczenia (lub wciśnij STOP).
- Summary: Podsumowanie dotychczasowego ćwiczenia. Wyświetlane są następujące podsumowania: kalorie,dystans *, czas ćwiczenia, maksymalne tętno, minimalne tętno, średnie tętno, maksymalna prędkość/rytm*, średnia prędkość/rytm*, wzniesienie terenu i wysokość.
- Combine: Połącz swoje obecne ćwiczenie z poprzednimi.
- Settings: Zmień lub przeglądnij różne ustawienia.
- Reset: Skasuj zapisane informacje o ćwiczenu. Potwierdź za pomocą OK i wciśnij OK ponownie, aby wznowić zapis.
- Reset trip: Zresetuj dystans wycieczki. Potwierdź za pomocą OK i wciśnij OK ponownie, aby wznowić zapis.
- Location**: Sprawdź swoją obecną lokalizacje. Odbiornik wskazuje lokalizację na podstawie ostatnich współrzędnych z sensora GPS. Długość i szerokość geograficzna pokazane są w stopniach i minutach . Liczba dostępnych satelitów widoczna jest w najniższym rzędzie.
- Free mode: Zmień swój profil ćwiczenia na tryb Free. Wykonywane przez ciebie ćwiczenie nie zostanie usunięte; będzie natomiast kontynuowane bez ustawień. Zrestartuj oryginalne ćwiczenie pauzując sesję i wybierając Restart P1.

**Opcjonalny G3 GPS sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Wyznaczenie OwnZone

Celem uzyskania dodatkowych informacji o Polar OwnZone®, przejdź do Trening OwnZone (strona 54).

Wyznacz swoją OwnZone podczas rozgrzewki w chodzie/biegu; zajmie ci to około 1-5 minut. Rozpocznij ćwiczenie powoli, z małą intensywnością; następnie stopniowo zwiększaj tempo.

Wyznacz OwnZone na nowo, gdy:
- Zmieniasz otoczenie treningowe lub dyscyplinę sportu
- Gdy rozpoczynasz ćwiczenia po co najmniej tygodniowej przerwie.
- Jeżeli nie odpocząłeś po ostatniej sesji, nie czujesz się dobrze lub gdy jesteś zestresowany.
- Po zmianie ustawień użytkownika.

Przed wyznaczeniem OwnZone upewnij się, że:
- Ustawienia użytkownika są wprowadzone poprawnie.
- Wybierz ćwiczenie OwnZone. Za każdym razem gdy rozpoczniesz ćwiczenie OwnZone, odbiornik automatycznie wyznaczy twoją OwnZone.

1. Załóż nadajnik i stride sensor*, zgodnie z wcześniejszymi wskazówkami. Rozpocznij ćwiczenie dwukrotnie naciskając OK.
2. Gdy zaczniesz ćwiczenie, OZ zostanie wyświetlone i rozpocznie się wyznaczanie OwnZone.

Wyznaczanie Own Zone składa się z 5 części. Po zakończeniu każdej części usłyszysz sygnał dźwiękowy (jeżeli dźwięk jest włączony).

OZ > Idź wolnym tempem przez 1 minutę. Utrzymuj tętno poniżej 100 bpm / 50% HR_{max} podczas pierwszego etapu.

OZ > Idź normalnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno o 10-20 bpm / 5% HR_{max}.

OZ > Idź szybkim tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno o 10-20 bpm / 5% HR_{max}.

OZ > Biegnij wolnym tempem przez 1 minutę. Powoli zwiększaj tętno o 10-20 bpm / 5% HR_{max}.

OZ >>>>> Biegnij szybkim tempem przez 1 min. Zwiększaj tętno w przybliżeniu o 10 bpm/ 5 % HR_{max}.

3. W pewnym momencie ćwiczenia usłyszysz dwa, następujące po sobie, sygnały dźwiękowe. Oznacza to, że wyznaczanie Own Zone zostało zakończone.

4. Jeżeli wyznaczanie zakończyło się sukcesem, **OwnZone Updated** i strefa zostaną wyświetlone. Strefa wyświetlona jest w uderzeniach na minutę (bpm), jako % maksymalnego tętna (HR%) lub jako % rezerwy tętna (HRR%); w zależności od twoich ustawień.
5. Jeżeli wyznaczanie strefy nie powiedzie się, zostanie użyta twoja ostatnia, wyznaczona strefa i **OwnZone Limits** zostanie wyświetlone Jeżeli wcześniej OwnZone nie było zapisywane, pojawią się, automatycznie, limity wyznaczone na podstawie wieku.

Kontynuuj ćwiczenie. Celem optymalizacji efektów, staraj się ćwiczyć w wyznaczonej strefie.

Alternatywnie, aby pominąć wyznaczanie OwnZone i użyć ostatnio wyznaczonej strefy, naciśnij OK w którymkolwiek momencie tego procesu.

Czas poświęcony na wyznaczenie Own Zone jest zawarty w czasie zapisanego ćwiczenia.

6. ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Zatrzymanie zapisu

Dokonaj pauzy w zapisie ćwiczenia naciskając STOP. Aby całkowicie zatrzymać zapis ćwiczenia, wciśnij STOP ponownie.

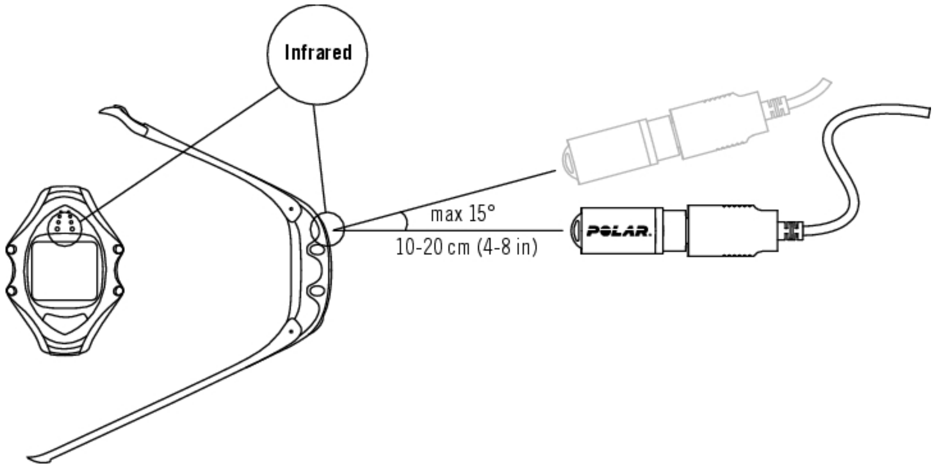
Dbałość o nadajnik po zakończeniu ćwiczenia. **Po każdym treningu odczep nadajnik od elektrod; elektrody umyj pod bieżącą wodą . Regularnie, co najmiej po pięciu treningach, pierz elektrody w pralce w temperaturze 40ºC/104ºF**. Celem poznania szczegółów dotyczących konserwacji, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 61).

Analiza wyników ćwiczenia



Aby zobaczyć podstawowe informacje na temat swoich wyników, wybierz File. Celem dokładnej analizy, przenieś dane do Polar ProTrainer 5. Oprogramowanie to oferuje różnorodne opcje analizy danych.

Odbiornik i oprogramowanie łączą się za pomocą IrDA. Najpierw otwórz program. Wybierz Connect w swoim Polarze; odbiornik połóż naprzeciwko podczerwieni Polar IrDA USB Adapter lub jakiejkolwiek innej IrDA (kompatybilnej z odbiornikiem). Celem uzyskania pełnej instrukcji dotyczącej przesyłania danych, przejdź do pomocy oprogramowania.



Wybierz File aby uzyskać następujące opcje:

- Exercise log pokazuje maksymalnie 99 plików z ćwiczeniami
- Weekly zawiera podsumowania z ostatnich 16 tygodni.
- Totals Pokazuje ogólną wartość informacji o ćwiczeniach.
- W Delete menu możesz usuwać pliki z ćwiczeniami.

Exercise Log

Wybierz File > Exercise log



Detale dotyczące sesji treningowej możesz zobaczyć w **Exercise log**. Następujące informacje zostaną wyświetlone:

- Nazwa ćwiczenia.
- Słupek obrazujący dane ćwiczenie. Wysokość słupka wskazuje czas trwania ćwiczenia. Dzięki temu możesz zobaczyć różnice swoich sesji w postaci wykresu.
- Data wykonania ćwiczenia.

Informacje, które mogą być przeglądane (a-d poniżej), zależą od typu i ustawień ćwiczenia (przykładowo: jeżeli twoje ćwiczenie nie zawiera faz, to informacje o nich nie zostaną wyświetlone).

Przeglądaj ćwiczenia za pomocą UP lub DOWN ; wciśnij OK aby je otworzyć:



a. **G#ówne**
Wybierz **File** > **Exercise log** > **Basic**



b. **Sport zones**
Wybierz **File** > **Exercise log** > **Sport zones**



c. **Fazy**
Wybierz **File** > **Exercise log** > **Phases**



d. **Okr##enia**
Wybierz **File** > **Exercise log** > **Laps**



d. **Podsumowanie Multisport**
Podsumowanie multisport jest dołączone do każdego ćwiczenia, będącego częścią składową połączonych ćwiczeń.
Wybierz **File** > **Exercise log** > **Multisport summary**

a. Główne

Wybierz **File** > **Exercise log** > **Basic**



Nazwa ćwiczenia
Godzina rozpoczęcia
Dystans*
Czas trwania
* s3, G3 lub speed sensor W.I.N.D. są wymagane.

Wciśnij OK ; aby przeglądać, poruszaj się za pomocą UP lub DOWN.



Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm) / alternatywnie w procentach tętna maksymalnego (%) lub jako procent rezerwy twojego tętna.
Tętno maksymalne
Tętno minimalne
Tętno średnie



Target zones (HR / speed / pace) , kolejno strefa 1, strefa 2, i strefa 3.
Górny limit
Dolny limit



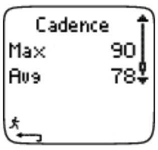
Time in, above, and below zone 03-01-02 (nazwa fazy jest wyświetlana w zaprogramowanym ćwiczenu).
Czas powyżej strefy
Czas poniżej strefy
Czas w strefie



Calories zużyte podczas ćwiczenia.
Wydatek kaloryczny wskazuje całkowity wysiłek podczas ćwiczenia.



Pr#dko##/rytm*
Maksymalna prędkość/rytm
Średnia prędkość/rytm
Dystans
Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przełączyć pomiędzy prędością a rytmem.
*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany



Kadencja*
Kadencja maksymalna
Kadencja średnia
* s3 stride sensor lub cadence sensor W.I.N.D. jest wymagany.



D#ugo## kroku*
Średnia długość kroku
*opcjonalnie s3 stride sensor W.I.N.D. jest wymagany.



Running Index*
Aby otrzymać wartość Running Index, ćwiczenie musi spełniać pewne wymagania. Celem uzyskania dodatkowych informacji, przejdź do ???.
* s3 stride sensor lub G3 GPS sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Running Index został zaprojektowany tylko dla sportów biegowych. Przykładowo: opcja nie ma zastosowania podczas jazdy na rowerze z sensorem G3.



Wysoko##
Wysokość maksymalna
Wysokość minimalna
Wysokość średnia



Czas jazdy
Nazwa roweru
Czas jazdy



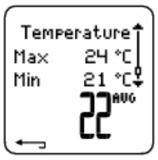
Wzniesienie/spadek terenu
Suma pokonanych wzniesień w metrach/stopach
Suma spadków terenu w metrach/stopach



Nachylenie*
Maksymalne nachylenie w %
Minimalne nachylenie w stopniach
*Cycling speed sensor W.I.N.D. jest wymagany.



Odchylenie*
Maksymalne odchylenie w %
Minimalne odchylenie w stopniach
*Cycling speed sensor W.I.N.D. jest wymagany.



Temperatura
Maksymalna temperatura ºC w stopniach
Minimalna temperatura ºC w stopniach
Średnia temperatura ºC w stopniach

Wciśnij STOP aby powrócić do ekranu podstawowych informacji.

Dodatkowe informacje podstawowe

Wybierz **File** > **Exercise log** Wybierz ćwiczenie przyciskając OK.

Możesz dodać własne informacje o ćwiczeniach lub też je usunąć z **File** poprzez przytrzymanie LIGHT na ekranie informacji o ćwiczeniach (widoczna będzie nazwa ćwiczenia).

Aby dodać informacje, wybierz **Add info**:
- **Rank**: Nadaje stopień twojemu ćwiczeniu.
- **Feeling**: Określa twoje subiektywne odczucia podczas treningu.
- **Temperat.**: Ustaw temperaturę za pomocą UP lub DOWN.
- **Distance**: Wybierz but lub rower a następnie wprowadź dystans. Dystans będzie zaktualizowany w ogólnych oraz tygodniowych raportach.

b. Sport zones



Wybierz **File** > **Exercise log** > **Sport zones**

Na ekranie informacji podstawowych, wciśnij DOWN aby zobaczyć informację o **Sport zones**.



Wciśnij OK i przewiń UP lub DOWN aby zobaczyć czas, spędzony w każdej ze stref. Różnice twoich sesji są tu pokazane w formie wykresu.

Wciśnij STOP aby powrócić do widoku informacji o **Sport Zones**.

c. Fazy



Wybierz **File** > **Exercise log** > **Phases**

Phases menu jest wyświetlane tylko wówczas, gdy ćwiczenie, zawierające fazy, zostalo stworzone za pomocą oprogramowania.

Przegląd informacji w **Sport zones**; wciśnij DOWN aby przejrzeć informację o **Phases**. Możesz przeglądać każdą fazę osobno.

Przewiń dane wybranej fazy poprzez naciśnięcie OK. Możesz dokonać porównania faz poprzez naciśnięcie UP lub DOWN.



Czas
Nazwa fazy
Czas podziału
Czas trwania danej fazy



Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm); alternatywnie w procentach tętna maksymalnego (%) lub jako procent rezerwy Twojego tętna.
Tętno maksymalne
Tętno średnie



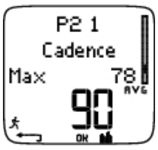
Ró#nica wzrostu HR / Odnowy HR / HR.
Różnica pomiędzy tętnem na początku i na końcu fazy Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm); alternatywnie w procentach tętna maksymalnego (%) lub jako procent rezerwy Twojego tętna.
Increased HR: Jeżeli tętno na początku fazy było niższe niż na końcu, odbiornik pokaże róznice w tętnie (tętno końcowe minus tętno początkowe). Podczas fazy ćwiczenia, odbiornik pokaże podwyższoną wartość tętna.
Increased HR: Jeżeli tętno na początku fazy było wyższe niż tętno na końcu, odbiornik pokaże róznice w tętnie (tętno początkowe minus tętno końcowe). Podczas fazy odpoczynku odbiornik pokaże odzyskaną wartość tętna.
HR differ: Jeżeli wartość tętna była taka sama na początku fazy jak i na końcu, odbiornik pokaże różnicę w HR równą 0.



Pr#dko##/rytm*
Maksymalna prędkość/rytm
Średnia prędkość/rytm
* s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany



Dystans*
Podział dystansu
Dystans danej fazy
* s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany



Kadencja*
Kadencja maksymalna
Średnia kadencja aktualnej fazy
* s3 stride sensor lub cadence sensor W.I.N.D. jest wymagany.



D#ugo## kroku*
Średnia długość kroku aktualnej fazy
* s3 stride sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Wciśnij STOP aby powrócić do informacji o **Phases**

d. Okrążenia

Wybierz **File** > **Exercise log** > **Laps**

W informacjach o **Phases** znajdziesz informację o **Laps** poprzez naciśnięcie DOWN. Informacje o okrążeniach pokazane będą tylko wówczas, gdy w pamięci jest więcej niż jedno okrążenie.



Number of recorded laps/autolaps (informacje o zapisanych okrążeniach i autookrążeniach)
Średni czas okrążenia
Najszybsze okrążenie na przemian z jego czasem.

Ostatnie okrążenie nie jest nigdy wyświetlane jako najlepsze (nawet gdy było najszybsze). Jeżeli jesteś na

zawodach i nie chcesz, aby ostatnie okrążenie zostało pominięte, po jego zakończeniu, zamiast STOP, naciśnij OK . W ten sposób ostatnie okrążenie będzie brane pod uwagę w obliczeniu najlepszego okrążenia. Po osiągnięciu linii mety możesz przerwać zapis.

Przeglądaj informacje o pojedynczym okrążeniu poprzez naciśnięcie OK.

Porównaj informacje o różnych okrążeniach używając UP lub DOWN.

Prosty i czytelny obraz informacji z okrążeń uzyskasz poprzez zgranie ćwiczenia do programu.



Czas
Czas podziału
Czas okrążenia



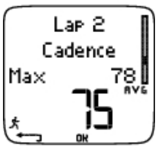
Heart rate w uderzeniach na minutę (bpm); alternatywnie w procentach tętna maksymalnego (%) lub jako procent rezerwy Twojego tętna.
Tętno maksymalne
Tętno średnie
Końcowe tętno okrążenia



Pr#dko##/Rytm
Średnia prędkość/rytm
Końcowa prędkość/rytm okrążenia
Wciśnj i przytrzymaj LIGHT aby przełączyć pomiędzy prędością a rytmem.
* s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany



Dystans
Dystans podziału
Dystans okrążenia
* s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany



Kadencja
Maksymalna
Średnia kadencja okrążenia
* s3 stride sensor lub cadence sensor W.I.N.D. jest wymagany.



D#ugo## kroku
Średnia długość kroku okrążenia
* s3 stride sensor W.I.N.D. jest wymagany.



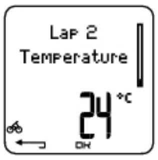
Nachylenie
Nachylenie w %
Nachylenie w stopniach
*Cycling speed sensor W.I.N.D. jest wymagany.



Wysoko##
Suma wzniesień
Wysokość



Wysoko##
Spadek
Wysokość



Temperatura

Wciśnij STOP aby powrócić do informacji o **Okr##eniach**

Podsumowanie tygodna

Wybierz **File** > **Weekly**



W **Weekly** summary możesz przeglądać dane z ostatnich 16 tygodni ćwiczeń. Słupek po prawej stronie, nazwany **This week**, wyświetla podsumowanie obecnego tygodnia. Wcześniejsze słupki datowane są w niedzielę każdego tygodnia. Przewijaj wyświetlone tygodnie za pomocą UP lub DOWN ; w dolnym rzędzie przeglądaj czas trwania ćwiczenia .



Wciśnij OK aby wybrać tydzień i zobaczyć kalorie, dystans i czas ćwiczenia.

Wciśnij DOWN aby zobaczyć tygodniowe podsumowanie **Shoes distance**, **GPS distance** i **Bikes distance**.

Wciśnij DOWN aby zobaczyć tygodniowe strefy.



Aby zobaczyć czas spędzony w każdej strefie, wciśnij OK i przeglądaj strefy za pomocą UP lub DOWN.

Totals

Wybierz **File** > **Totals**

Totals zawierają sumaryczne informacje o zapisanych wynikach (od czasu ostatniego resetu). Wykorzystaj wartości z Totals jako sezonowe lub miesięczne kontrasty plików ćwiczeń. Wartości uaktualniane są automatycznie; gdy zapis ćwiczenia został zatrzymany.

Używaj UP lub DOWN aby poruszać się po następujących informacjach:

- Tot. Shoe1 distance
- Tot. Shoe2 distance
- Tot. Shoe3 distance
- Tot. Bike1 distance
- Tot. Bike2 distance
- Tot. Bike3 distance
- Total Shoes distance
- Total GPS distance
- Total Bikes distance
- Total distance
- Ca#kowity czas
- Ca#kowity wydatek energetyczny:
- Ogólny rachunek #wiczenia
- Ca#kowita suma podej##:
- Total odometer (Łączny dystans nie może być zresetowany)
- Reset totals

W celu wyzerowania wartości totals

Wybierz File > Totals > Reset totals

Wybierz z menu wartość, którą chcesz zresetować, i potwierdź za pomocą OK. Aby potwierdzić zresetowanie, wybierz Yes. **Skasowanych danych nie można odzyskać.** Wybierz No aby powrócić do menu Reset.

Kasowanie plików

Wybierz File > Delete

W Delete możesz usunąć wcześniejsze ćwiczenia pojedynczo, wszystkie lub wartości total.

Poruszaj się po następujących informacjach za pomocą UP lub DOWN:

- Exercise : Zaznacz pojedyncze ćwiczenie do usunięcia.
- All exerc. : Usuń wszystkie ćwiczenia z pamięci (naciskając jeden przycisk).
- Totals: Usuń wartości total: pojedynczo lub wszystkie na raz.

Potwierdź naciskając Yes.

7. USTAWIENIA

Ustawienia funkcji

Nowo zakupiony sensor, jako osobna część, musi zostać dopasowany do odbiornika. Nazywamy to "uczeniem"; trwa ono zaledwie kilka sekund. "Uczenie" jest gwarancją, że odbiornik odebrał sygnał z sensora; to z kolei umożliwi ci ćwiczenie w grupie, bez ryzyka zakłóceń przekazu danych. Jeżeli kupiłeś odbiornik z sensorem w zestawie, sensor został już "nauczony" współpracy z odbiornikiem. Musisz jedynie aktywować sensor w Polarze .

Dokonując aktywacji sensora w menu feature, **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone. Możesz "nauczyć" nowy sensor wybierając **Yes**. Wybierz **No** jeżeli sensor jest już "nauczony".

Aby "nauczyć" osobno kupiony nadajnik WearLink, przejdź do "Uczenie" nowego nadajnika (strona ?).



Polar s3 Stride Sensor W.I.N.D.

Aby aktywować sensor biegowy w swoim odbiorniku, wybierz **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoe 03-01-02** > **On**. **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz **No**.
- Jeżeli sensor nie był jeszcze "nauczony", wybierz **Yes**.

Przed "nauką" nowego sensora upewnij się, że w odległości (40 m/131 ft) nie ma innego sensora biegowego lub sensora G3 GPS. Sensor powinien być w obrębie 1,5 meters/5 ft od odbiornika. Przed uczestnictwem w zawodach upewnij się, że sensor został wcześniej "nauczony". Pozwoli to uniknąć ewentualnych zakłóceń, które mogłyby wystąpić z uwagi na duży zasięg sensora.

Aby powrócić do ekranu aktualnego czasu, wciśnij i przytrzymaj STOP.

Polar Cycling Speed Sensor W.I.N.D.

Aby aktywować sensor prędkości w swoim odbiorniku, wybierz **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Bike 1/2/3** > **On** > **Speed** > **On**. **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz **No**.
- Przed "nauką" nowego sensora upewnij się, że nikt inny nie używa sensora prędkości w obrębie (40 m/131 ft) i wybierz **Yes**.
  Po wyborze **Yes**, obróć kilka razy kołem, aby aktywować sensor . Mrugająca, czerwona dioda sygnalizuje, że sensor jest aktywny . **Completed** zostanie wyświetlone; oznacza to zakończenie "nauki" . Odbiornik jest gotowy do odbierania danych o prędkości i dystansie .

Aby powrócić do ekranu aktualnego czasu, wciśnij i przytrzymaj STOP.

Polar Cadence Sensor W.I.N.D.

Aby aktywować sensor kadencji w swoim odbiorniku, wybierz **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Bike 1/2/3** > **On** > **Cadence** > **On**. **Teach new sensor?** zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz **No**.
- Przed "nauką" nowego sensora upewnij się, że nikt inny nie używa sensora kadencji w obrębie (40 m/131 ft) i wybierz **Yes**.

Po wybraniu Yes, Start test drive zostanie wy#wietlone. Aby aktywować sensor, obróć kilka razy korbą. Mrugająca, czerwona dioda sygnalizuje, że sensor jest aktywny . Completed zostanie wyświetlone; oznacza to zakończenie "nauki". Odbiornik jest gotowy do odbioru danych dotyczących kadencji .

Aby powrócić do ekranu aktualnego czasu, wciśnij i przytrzymaj STOP.

G3 GPS sensor W.I.N.D.

Aby aktywować G3 GPS sensor w odbiorniku, wybierz Settings > Features > G3 > OnTeach new sensor? zostanie wyświetlone.

- Jeżeli sensor został już "nauczony", wybierz No.
- Przed "nauką" nowego sensora upewnij się, że nie ma innego s3 stride sensors lub G3 GPS sensors w obrębie (40 m/131 ft) i wybierz Yes.

Aby powrócić do ekranu aktualnego czasu, wciśnij i przytrzymaj STOP.

Wysokość

Odbiornik przelicza ciśnienie powietrza na odczyt wysokości. Zmień ustawienia altimetru w menu Altitude. Możesz dokonać kalibracji altimetru manualnie lub automatycznie.

Włączanie/wyłączanie wysokościomierza

Wybierz Settings > Features > Altitude > On / Off

Ręczna kalibracja wysokościomierza

Wybierz Settings > Features > Altitude > Calibrate > ustaw aktualną wysokość

Jeżeli wysokość, na jakiej przebywasz, różni się znacznie od wyświetlanej na ekranie, Calibrate to xx? zostanie wyświetlone.

- Yes: Altimetr zostanie skalibrowany do wyświetlanej opcji xx.
- No: Altitude calibration canceled zostanie wyświetlone. Użyta zostanie wysokość, ostatnio zapamiętana przez odbiornik.

Kalibruj wysokość, aby być pewnym, że wskazania są poprawne. Wprowadź odpowiednią wysokość zawsze gdy znajdujesz się w miejscu o oznaczonej wysokości np. na szczycie górskim lub na poziomie morza.

Automatyczna kalibracja wysokościomierza

Wybierz Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On / Off

Gdy automatyczna kalibracja jest włączona, ostatnio zapisana w pamięci odbiornika wartość zostanie użyta podczas ćwiczenia. Funkcja ta jest przydatna wówczas, kiedy zaczynasz ćwiczenie zawsze na tej samej wysokości. Jeżeli automatyczna kalibracja się nie powiedzie, najprawdopodobniej oznacza to, że nie startujesz z tego miejsca, co zwykle; musisz w związku z tym dokonać ręcznej kalibracji.

Altitude calibrated to xx m/ft oznacza, że kalibracja została zakończona pomyślnie. Jeżeli Altitude calibration failed zostanie wyświetlone, ponownie skalibruj altimetr.

Zapis tempa (uśrednianie)

Wybierz Settings > Features > Rec.rate > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec

Odbiornik może przechowywać tętno, prędkość/rytm* oraz wysokość w odległościach 1, 2, 5, 15 lub 60 sekund. Długi czas uśredniania pozwala na dłuższy zapis, natomiast krótki czas uśredniania pozwala uzyskać bardziej szczegółowe dane. To z kolei pozwala na dokładniejszą analizę za pomocą oprogramowania.

Krótszy czas uśredniania dużo szybciej zużywa pamięć odbiornika . W trakcie ustawiania czasu uśredniania pozostały czas zapisu wyświetlony jest w dolnym rzędzie. Domyślny czas uśredniania

wynosi 5 sekund

Gdy zostanie mniej niż 30 minut maksymalnego czasu zapisu, czas uśredniania zostanie automatycznie przedłużony (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Pozwoli to na zapisanie dłuższego ćwiczenia. Po zakończeniu ćwiczenia, aktualny czas uśredniania zostaje ustawiony jako domyślny.

Poniższa tabela przedstawia czas zapisu w zależności od czasu uśredniania. Czas uśredniania ulega zmianie w przypadku, jeśli zostało nie więcej niż 30 minut zapisu.

RR-data	Prędkość	Kadencja	S3	GPS	Wysokość	Czas uśredniania				
						1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	Off	Off	67h 40min	135h 20min	338h 30min	1015h 40min	4036h 00min
Off	Off	Off	Off	Off	On	22h 30min	45h 00min	112h 50min	338h 30min	1354h 20min
Off	Off	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Off	Off	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	Off	Off	On	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Off	Off	Off	On	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	Off	Off	On	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	Off	On	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	Off	On	Off	Off	Off	33h 50min	67h 40min	169h 10min	507h 50min	2031h 30min
Off	Off	On	Off	Off	On	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	Off	On	Off	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	On	Off	Off	Off	Off	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	On	Off	Off	Off	On	11h 10min	22h 30min	56h 20min	145h 00min	580h 20min
Off	On	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Off	On	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	On	On	Off	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min

RR-data	Prędkość	Kadencja	S3	GPS	Wysokość	Czas uśredniania				
						1s	2s	5s	15s	60s
Off	On	On	Off	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	On	On	Off	On	Off	5h 10min	10 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	On	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
On	Off	Off	Off	Off	Off	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min
On	Off	Off	Off	Off	On	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
On	Off	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	Off	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	Off	Off	On	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
On	Off	Off	On	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	Off	Off	On	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	Off	On	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	Off	On	Off	Off	Off	25h 20min	31h 10min	36h 10min	39h 00min	40h 10min
On	Off	On	Off	Off	On	14h 30min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 30min
On	Off	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	On	Off	Off	Off	Off	14h 30min	21h 20min	29h 50min	35h 00min	39h 00min
On	On	Off	Off	Off	On	10h 00min	16h 10min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
On	On	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	On	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	On	On	Off	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min

RR-data	Prędkość	Kadencja	S3	GPS	Wysokość	Czas uśredniania				
						1s	2s	5s	15s	60s
On	On	On	Off	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	On	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	On	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min

** Jest to czas 2 lub większej ilości ćwiczeń. Maksymalny czas trwania jednego ćwiczenia wynosi 99 h 59 min 59 s. Czas zapisu może być krótszy, jeżeli zapisujesz bardzo dużą liczbę krótkich ćwiczeń.

Tabela przedstawia szacowane czasy trwania. Dla RR data, maksymalny czas zapisu zależy od tętna i jego wahań. Jeżeli podczas ćwiczenia (z fazami) zapisujesz okrążenia, czas zapisu ulegnie zmniejszeniu.

Po zapełnieniu pamięci, zapis nie jest automatycznie wyłączany. Dlatego czas ćwiczenia może być dłuższy niż czas zapisu.

Funkcja RR Data

Wybierz **Settings** > **Features** > **RR Data** > **On / Off**

Funkcja zapisu RR data mierzy i zapisuje wahania skurczów serca z dokładnością jednej milisekundy. Umożliwia to dokonanie, za pomocą oprogramowania, analizy (dokładność 1ms) wahań skurczów serca (HRV) . Zapis RR data zajmuje pamięć odbiornika, dlatego, podczas ustawienia tej funkcji, pozostały wolny czas zapisu pokazany jest w dolnym rzędzie wyświetlacza.

Wskazania prędkości

Wybierz **Settings** > **Features** > **Speed view** > **km/h (mph) or min/km (min/mi)**

Automatyczny zapis okrążeń

Ustawienie automatycznego zapisu okrążeń

Wybierz **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance**

Odbiornik będzie automatycznie zapisywać okrążenia. Wybierz **Off** aby deaktywować.

Wyświetlanie tętna

Wybierz sposób wyświetlania tętna

Wybierz **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR / HR% / HRR%**

Sport zones

Zdefiniuj sport zones w odbiorniku

Wybierz **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit**

Ustaw dolny limit sport zone 1 przez naciśnięcie UP lub DOWN. Następnie wciśnij OK. W ten sam sposób ustaw dolny limit dla każdej ze stref. Podczas ustawienia dolnego limitu, górny limit poprzedniej strefy wyznaczany jest automatycznie.

Przytrzymaj LIGHT aby przełączać pomiędzy wyświetlaniem stref: **HR%** (procent z maksymalnego tętna) **BMP** (uderzenia serca na minutę) lub **HRR%** (procent z rezerwy tętna).

Ustawienia te można zmienić w prosty sposób, korzystając z oprogramowania. Więcej informacji znajdziesz w pomocy programu.

Ustawienia użytkownika

Wprowadź do odbiornika dokładne dane użytkownika; w ten sposób uzyskasz dokładne informacje o osiągach.

Aby ustawić informacje o użytkowniku

Wybierz **Settings** > **User**



- **Weight:** Aby zmienić jednostki, wciśnij i przytrzymaj LIGHT
- **Height:** Aby zmienić jednostki, wciśnij i przytrzymaj LIGHT
- **Birthday**: dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok
- **Sex**: Male/Female
- **Activity**: Top/High/Moderate/Low
- **Heart Rate** : HR_{max}, HR_{sit}
- **VO2max**: Maksymalna wydolność tlenowa

Stopień Aktywności

Stopień aktywności to ocena własnej aktywności fizycznej. Wybierz stopień najlepiej opisujący twoją aktywność fizyczną w ostatnich trzech miesiącach.

- **Top:** Ćwiczysz ciężko przynajmniej 5 razy w tygodniu lub trenujesz z założeniem maksymalizacji wyników
- **High:** Ćwiczysz ciężko przynajmniej 3 razy tygodniowo, przykładowo: biegasz 20-50 km tygodniowo lub 3-5 godzin w tygodniu przeznaczasz na, wykonywane z porównywalną intensywnością, ćwiczenia.
- **Moderate:** Regularnie ćwiczysz rekreacyjnie, przykładowo: biegasz 5-10 km tygodniowo lub 1/2-2 godzin w tygodniu przeznaczasz na, wykonywane z porównywalną intensywnością, ćwiczenia; także w przypadku, gdy twoja praca wymaga niewielkiej aktywności fizycznej.
- **Low:** nie ćwiczysz regularnie lub nie są to ciężkie treningi, przykładowo: spacerujesz tylko dla przyjemności lub ćwiczysz, lecz wykonywane ćwiczenia nie wywołują zmęczenia (nie wywołują zadyszki)

W odbiorniku wartości te są wykorzystywane do przeliczenia wydatku energetycznego.

Heart Rate: HR_{max}, HR_{sit}

HR_{max} (maksymalne tętno): jako domyślne ustawione jest $_{HRmax}$ (220 - wiek) ustalone na podstawie wieku. Jeśli sam ustaliłeś swoje HRmax lub twoje tętno maksymalne zostało ustalone podczas badań, ustaw swoje HR_{max} manualnie .

HR_{sit} (Wartość tętna w pozycji siedzącej): Jeśli ustaliłeś swoje HR_{sit} zgodnie z instrukcją, ustaw je. Aby zobaczyć instrukcję, przejdź do???.

Maksymalny pobór tlenu VO_{2max}

VO_{2max} jest to maksymalna ilość tlenu, jaka może być przyswojona, podczas maksymalnego wysiłku, przez organizm. Najbardziej dokładny sposób na wyznaczenie VO_{2max} to, przeprowadzony przy najwyższym wysiłku, test. Jeżeli znasz swoje, wyznaczone podczas badania, VO_{2max}, wprowadź jego wartość do odbiornika. W innym przypadku, określ przybliżoną wartość OwnIndex poprzez wykonanie Polar Fitness Test. Celem uzyskania dodatkowych informacji, przejdź do ???.

Jeżeli nastąpią zmiany w ustawieniach użytkownika, **User settings updated** zostanie wyświetlone.

Ustawienia te możesz w prosty sposób zmienić przy pomocy oprogramowania. Więcej informacji w pomocy programu.

Ustawienia podstawowe



Dźwięk

W celu ustawienia poziomu dźwięku

Wybierz **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On / Off**

Ustaw poziom dźwięku przycisków oraz potwierdzeń podczas ćwiczenia Ustawienie to nie ma wpływu na funkcje budzika i alarmu przekroczenia stref (TZ Alarm).

Aby włączyć/wyłączyć alarm przekroczenia strefy

Wybierz **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On / Off**

W momencie wyjścia poza strefę zostanie wyłączony alarm i będą świecić się limity. Gdy dźwięki są wyłączone, ale **TZ Alarm** wciąż pozostaje włączony, to **TZ Alarm** będzie nadal działać.

Keylock

Ustawienie blokady przycisków

Wybierz **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic**

Blokada przycisków chroni przed ich przypadkowym przyciskaniem.

- **Manual**: Ręczne aktywowanie blokady klawiszy. Aby włączyć lub wyłączyć blokadę klawiszy, wciśnij i przynajmniej przez jedną sekundę przytrzymaj LIGHT .
- **Automatic**: Blokada klawiszy jest aktywowana automatycznie wówczas, gdy na ekranie aktualnego czasu nie używano przycisków przez conajmniej jedną minutę

Jednostki

Ustaw preferowane jednostki w odbiorniku.

Wybierz **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi**

Język

Wybór języka

Wybierz **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italian**

Sleep

Aktywuj funkcję sleep

Wybierz **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes**

Aktywacja trybu sleep pomaga oszczędzać baterię w sytuacji, gdy odbiornik przez długi okres czasu nie jest używany . Działanie budzika jest niezależne od aktywacji funkcji sleep.

Ponowne włączenie odbiornika.

Wciśnij jakikolwiek przycisk > **Turn display on?** > **Yes / No**

- **Yes**: odbiornik zostanie aktywowany.
- **No**: odbiornik powróci do trybu sleep.

Ustawienia te można zmienić w prosty sposób, korzystając z oprogramowania.. Więcej informacji znajdziesz w pomocy programu.

Ustawienia zegarka



Przypomnienia

Ustaw tę funkcję, aby nie zapomnieć o ćwiczeniu lub innej czynności.

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new**

- **Date**: Wprowadź datę zdarzenia, dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok.
- **Reminder time**: Wpisz godzinę zdarzenia.
- **Alarm**: Ustaw alarm tak, aby dzwonił o wskazanej godzinie lub 10 min / 30 min / 60 minut przed zaplanowanym zadaniem.
- **Sound**: Wybierz typ alarmu Cichy / Sygnał / Normalny.
- **Repeat**: Wybierz częstotliwość zdarzenia Raz / Co godzinę / Codziennie / Tygodniowo / Miesięcznie / Rocznie.
- **Exercise**: Wybierz ćwiczenie, które chcesz mieć przypominane. Gdy funkcja przypomnienia zostanie wyłączona, odbiornik ustawi to ćwiczenie jako domyślne. Wybierz NONE jeśli nie chcesz przy danym ćwiczeniu skorzystać z opcji przypomnienia.
- **Rename**: Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz litery przy pomocy UP lub DOWN i zatwierdzaj je przyciskiem OK.

W odbiorniku możesz zaprogramować siedem zdarzeń.

Podgląd aktywnych przypomnień i ich modyfikacja

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Reminders**

Wybierz przypomnienie, które chcesz obejrzeć, edytować lub usunąć.

Wydarzenie

Ustaw w odbiorniku funkcję odliczania pozostałego, do wydarzenia, czasu.

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Event**

Event day: dd=dzień, mm=miesiąc.

Rename: Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz litery przy pomocy UP lub DOWN i zatwierdzaj je przyciskiem OK.

Modyfikacja odliczania dni do wydarzenia

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Event**

Wydarzenie można wyświetlić, zmienić jego datę, nazwę lub go usunąć.

Na ekranie z godziną, poprzez wciśnięcie i przytrzymanie przycisku UP, możesz ponownie schować lub wyświetlić odliczanie.

Alarm

Ustaw alarm/budzik w swoim Polarze

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off** / **Once** / **Mon-Fri** / **Daily**

Opcja budzika może być wyłączona lub ustawiona jako aktywna w przedziale od poniedziałku do piątku lub codziennie. Alarm będzie dzwonić we wszystkich trybach, za wyjątkiem trybu ćwiczenia; będzie dzwonić przez minutę, chyba, że naciśniesz STOP. Alarm jest aktywny również w trybie sleep. Alarm

będzie dzwonić także wówczas, gdy wyłączysz dźwięk w ustawieniach **General** .

Aby ustawić drzemkę na dodatkowe 10 minut, wciśnij UP , DOWN lub OK: **Snooze** zostanie wyświetlone i rozpocznie się odliczanie drzemki. Aby wyłączyć drzemkę i alarm, wciśnij STOP.

Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się symbol baterii, budzik nie będzie aktywowany

Czas

Ustaw czas 1 w odbiorniku

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h / 12h**

Ustaw czas 2 w odbiorniku

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Time 2**

Wprowadź różnicę godzin między czasem 1 a 2.

Przełączanie pomiędzy ustawionymi godzinami

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1 / Time 2**

Wybierz strefę czasową

Na ekranie głównym; zmień strefę czasową poprzez wciśnięcie i przytrzymanie DOWN. Wyświetlanie czasu 2 sygnalizuje numer 2 w prawym dolnym rogu ekranu.

Data

Ustaw datę w odbiorniku

Wybierz **Settings** > **Watch** > **Event**

dd=dzień, mm=miesiąc, yy=rok

Ustawienia te możesz w prosty sposób zmienić przy pomocy oprogramowania. Więcej informacji znajdziesz w pomocy programu.

Szybkie wybieranie (Quick Menu)

Niektóre funkcje można wybrać poprzez skrót klawiszowy z menu głównego.

Przytrzymaj **LIGHT** > **Quick menu**

- **Keylock**
- **Przypomnienia**
- **Alarm**
- **Strefa czasowa**
- **Sleep**

8. PROGRAM TRENINGOWY

Przeglądanie programu

Przy pomocy programu Polar ProTrainer 5 możesz stworzyć własny, lub wykorzystać gotowy, spersonalizowany zestaw ćwiczeń na swojego Polara. W rozdziale tym znajdziesz podstawowe wskazówki dotyczące nawigacji i zarządzania programem (gdy prześlesz go już na swój odbiornik). Aby uzyskać więcej informacji na temat: tworzenie zestawu ćwiczeń za pomocą oprogramowania, przenoszenie ich na odbiornik, analiza danych po zakończeniu treningu - przejdź do pliku pomocy oprogramowania Polar ProTrainer 5.

Po przeniesieniu zestawu ćwiczeń; w twoim odbiorniku, celem przeglądania i sprawdzania dziennego planu treningowego, zostaną utworzone dwa specjalne menu. Przewijanie tygodni, dni oraz ćwiczeń odbywa się za pomocą UP lub DOWN. Wybierz tydzień i dzień a następnie naciśnij OK.





Przeglądanie planu na dany tydzień

Wybierz **Program** > **Week view**

Week view umożliwia przejrzenie ćwiczeń z danego tygodnia. Biały kolor słupka prezentuje planowany czas ćwiczenia, czarny kolor - czas przeprowadzonego ćwiczenia . Poniżej słupków pokazany jest docelowy czas ćwiczeń danego tygodnia.

Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przeglądać następujące informacje tygodniowe.

- **Week info**: Opis i nazwa tygodnia.
- **Targets**: Podsumowanie założeń tygodniowych. Kalorie, dystans* oraz czas trwania. Planowany czas treningu w strefach: wciśnij OK i przeglądaj strefy za pomocą UP lub DOWN.
- **Results**: Podsumowanie rezultatów danego tygodnia. Kalorie, dystans* i czas trwania. Uzyskany czas w strefach: wciśnij OK i przeglądaj strefy za pomocą UP lub DOWN.
- **Reminder**: Ustaw alarm (na określoną godzinę, 10 min, 30 min lub 60 minut przed ćwiczeniem) oraz typ dźwięku (Cichy, Sygnał, Normalny).
- **Program off**: Usuwa program z odbiornika.

Podgląd planu na dany dzień

Wybierz **Program** > **Week view** > **Day view**

Wybierz **Today** > **Exercise view**

Day view umożliwia przejrzenie ćwiczeń z danego dnia. Biały kolor słupka prezentuje planowany czas ćwiczenia, czarny kolor - czas przeprowadzonego ćwiczenia . Poniżej słupków pokazany jest docelowy czas ćwiczeń danego dnia.

Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby zobaczyć dodatkowe informacje o dniu:

- **Targets**: Podsumowanie założeń dziennych. Kalorie, dystans* i czas trwania. Planowany czas treningu w strefach: wciśnij OK i przeglądaj strefy za pomocą UP lub DOWN.
- **Results**: Podsumowanie rezultatów danego dnia. Kalorie, dystans* i czas trwania. Uzyskany czas w

strefach: wciśnij OK i przeglądaj strefy za pomocą UP lub DOWN.

Podgląd ćwiczeń z danego dnia

Wybierz **Program** > **Week view** > **Day view** >**Exercise view**

Wyświetlona zostanie nazwa, opis i docelowy czas trwania ćwiczenia.

Wciśnij i przytrzymaj LIGHT aby przeglądać następujące informacje:

- **Targets**: Podsumowanie założeń dla sesji treningowej. Kalorie, dystans* oraz czas trwania. Planowany czas treningu w strefach: wciśnij OK i przeglądaj strefy za pomocą UP lub DOWN.
- **Phases**: Podsumowanie faz podczas sesji treningowej.
- **Sport profile**: Przeglądaj nazwę wybranego profilu. Więcej informacji znajdziesz w pomocy programu.
- **Reminder** : Ustawienie czasu przypomnienia.

*opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany

Wykonywanie Zaprogramowanych Ćwiczeń

Rozpoczęcie treningu

Jeśli ustawiłeś przypomnienie, odbiornik przypomni ci o ćwiczeniu, zgodnie z ustawioną w przypomnieniu datą. Po wyłączeniu przypomnienia naciśnij OK, aby sprawdzić jak wygląda zaplanowane ćwiczenie.

Rozpoczęcie ćwiczenia

Wybierz **Today** > **Exercise view** > Wciśnij OK > Wciśnij OK

Wybierz **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** > Wciśnij OK > Wciśnij OK

Aby uzyskać więcej informacji na temat zapisywania ćwiczeń, przejdź doRozpoczęcie treningu (strona 13). Twój Polar poprowadzi cię przez sesje treningową.

Ćwiczenie z fazami

Poniżej znajduje się przykład ćwiczenia interwałowego, składającego się z 4 faz:

Warm up / **P1:** Biegnij 10 minut utrzymując tętno między 55-65% swojego tętna maksymalnego.

Interval / **P2:** Biegnij 3 km w rytmie pomiędzy 3:30-4:00 min/km.

Recovery / **P3:** Po 3 km pozwól aby twoje tętno opadło do 120 bpm. Powtórz fazę 2 i 3 po 6 razy.

Cool down / **P4:** Biegnij 10 minut w rytmie pomiędzy 5:00-6:00 min/km.

Wygląd ekranu podczas ćwiczenia

Podczas ćwiczenia ekran może wyglądać następująco:



Każda faza rozpoczyna się ekranem, na którym zawarte są:
Nazwa fazy
Zone type (Typ Strefy)
Limity strefy
Ilość powtórzeń pozostałych do realizacji



Podczas ćwiczenia wyświetlane są:
Odliczanie czasu/prędkości*, stoper, numer fazy
Strefa docelowa jako wykres (odświeżany co 10 sek, obrazujący ostatnie 8 minut ćwiczenia)
Tętno
Ilość powtórzeń pozostałych do realizacji



Każda faza kończy się wyświetleniem następujących informacji:
Czas trwania lub dystans*
Różnica tętna (wzrost lub spadek tętna podczas fazy) lub średnia prędkość/rytm
Tętno średnie
Numer zakończonej fazy



Po zakończeniu ćwiczenia z fazami na ekranie pojawia się informacja o jego wykonaniu.
Odbiornik ustawia tryb Free; możesz kontynuować ćwiczenie bez ustawień.
Ćwiczenie jest zapisywane do momentu jego wyłączenia.

Aby uzyskać więcej informacji na temat planowania, za pomocą programu, sesji treningowych oraz przenoszenia ich do odbiornika, przejdź do pliku pomocy oprogramowania.

Funkcje, dostępne podczas ćwiczenia

Te same ustawienia możesz zmieniać zarówno w zaprogramowanych, jak i jakichkolwiek innych tego typu, ćwiczeniach. Aby uzyskać więcej informacji o dostępności różnych funkcji podczas ćwiczeń, przejdź doFunkcje przycisków podczas ćwiczenia (strona 20).

Zaprogramowane ćwiczenia korzystają z, ustawionych w oprogramowaniu, profili sportowych. Jeśli zmienisz ustawienia odbiornika podczas ćwiczenia (np. faktor kalibracji), zmiany nastąpią jedynie w aktualnym ćwiczeniu Gdy ponownie włączysz to samo ćwiczenie, odbiornik użyje profilu zdefiniowanego w oprogramowaniu

Lap menu

W celu wyświetlenia Lap menu podczas zaprogramowanego ćwiczenia, naciśnij i przytrzymaj OK. Przewijaj między opcjami za pomocą UP lub DOWN ; wybierz używając OK. Zawartość Lap Menu jest uzależniona od twojego ćwiczenia

- **End phase**: Kończy aktualną fazę ćwiczenia i przechodzi do kolejnej.
- **Jump to**: Przejdź do którejkolwiek fazy ćwiczenia.
- **Lock zone** or **Unlock zone**: Zablokowanie tętna lub prędkości/rytmu* dla danej strefy (jeśli ćwiczysz bez bieżących założeń).

Przeglądanie wyników ćwiczenia

Wybierz **File** > **Exercise log**

Po zakończeniu zaprogramowanego ćwiczenia, pliki zostaną zapisane w folderze **File**. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Analiza wyników ćwiczenia (strona 24).

*Opcjonalny s3 stride sensor, G3 GPS sensor lub cycling speed sensor W.I.N.D jest wymagany

9. TESTY

Polar Fitness Test™



Polar Fitness Test™ jest prostym, bezpiecznym i szybkim sposobem na zmierzenie wydajności wydolnościowo-tlenowej układu krążenia w spoczynku. Wynik testu nazywany jest OwnIndex. OwnIndex jest porównywalny do maksymalnego pułapu tlenowego (VO_{2max}), który jest przyjęty jako pomiar wydolności tlenowej, wykorzystywanej przy określeniu sprawności fizycznej. Na twój wynik testu OwnIndex mają wpływ: poziom aktywności fizycznej (w skali długoterminowej), tętno, wahania tętna w stanie spoczynku, płeć, wiek, wzrost oraz waga. Polar Fitness Test jest przeznaczony dla zdrowych osób dorosłych.

Pozwala on ocenić zdolność organizmu oraz szybkość, z jaką tlen transportowany jest do mięśni. Im lepsza wydajność tlenowa, tym bardziej silne i wydajne jest twoje serce. Wysoka wydajność tlenowa korzystnie wpływa na zdrowie. Przykładowo; pomaga obniżyć wysokie ciśnienie krwi zmniejszając tym samym ryzyko problemów zdrowotnych z nim związanych. Jeżeli chcesz zwiększyć swoją wydajność tlenową, musisz ćwiczyć regularnie, średnio 6 tygodni (wpłynie to zauważalnie na OwnIndex). Osoby mniej wytrenowane zauważą zmiany jeszcze szybciej. Im lepszą masz kondycję, tym wolniej zauważysz zmiany OwnIndexu.

Najszybszy wzrost wydolności tlenowej następuje podczas uprawiania sportów angażujących duże partie mięśni. Są to m.in bieganie, kolarstwo, chód, pływanie, jazda na rolkach i łyżwach, narciarstwo biegowe.

Rozpoczynając pomiar, w ciągu pierwszych 2 tygodni wyznacz OwnIndex kilkakrotnie; uśredniając wyniki wyznaczysz poziom wyjściowy. Potem OwnIndex można wyznaczać mniej więcej raz na miesiąc.

Dzięki Polar Fitness Test możesz również obliczyć maksymalną, przewidywalną pracę serce (HR_{max}-p). Wynik HR_{max}-p określa maksymalne tętno bardzie precyzyjnie niż formuła bazująca na wieku (220 - wiek). Aby uzyskać więcej informacji na temat HR_{max}, przejdź doUstawienia użytkownika (strona 38).

Aby pomiar był optymalny, musisz spełnić następujące warunki:

- Test można wykonać gdziekolwiek (dom, praca, siłownia) pod warunkiem, że nic nie będzie cię rozpraszać. Nie ma żadnych niepokojących dźwięków (np. telewizja, radio, telefon), z nikim nie rozmawiasz.
- Zawsze wykonuj test w tych samych warunkach i o tej samej porze.
- Unikaj ciężkich posiłków i nie pal na 2-3 godziny przed rozpoczęciem testu.
- Zarówno dzień wcześniej jak i w dniu, podczas którego przeprowadzasz test, unikaj stresu, alkoholu oraz zażywania zbędnych lekarstw.
- Powinieneś być zrelaksowany i spokojny. Połóż się i wycisz na 1-3 minut przed testem.

Przed wykonaniem testu

Załóuż nadajnik

Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Zakładanie nadajnika (strona 13).

Wprowadź dane o użytkowniku

Wybierz **Settings** > **User**

Aby przeprowadzić Polar Fitness Test, w ustawieniach User Settings wprowadź dane użytkownika oraz ustaw poziom długoterminowej aktywności fizycznej.

Włącz HRmax-p

Jeżeli chcesz otrzymać wartość przewidywalnego tętna maksymanlego, włącz HR_{max}-p.

Wybierz Test > Fitness > HR max-p > On

Przeprowadzenie testu

Wybierz Test > Fitness > Start > Fitness Test Lie Down

Fitness test rozpocznie się za 5 sekund. Strzałki oznaczają rozpoczęcie testu.. Zrelaksuj się; ogranicz ruchy ciała oraz komunikację z inymi osobami.

Jeżeli w ustawieniach użytkownika nie wpisałeś długoteminowego poziomu aktywności fizycznej, Set your personal activity level zostanie wyświetlone. Wybierz Top, High, Moderate , lub Low. Aby otrzymać więcej informacji na temat poziomów aktywności fizycznej, przejdź doUstawienia użytkownika (strona 38).

Jeżeli odbiornik nie odnajdzie sygnału nadajnika na początku lub podczas testu, test zostanie zatrzymany i wyświetli się komunikat Test failed, check WearLink . Sprawdź wówczas czy elektrody są dobrze zwilżone i czy dokładnie przylegają do ciała; rozpocznij test ponownie.

Podwójny sygnał dźwiękowy poinformuje cię o zakończeniu testu. OwnIndex wyświetlany jest jako wartość numeryczna oraz stopień oszacowania. Aby uzyskać więcej informacji na temat oszacowań, przejdź do Klasyfikacja poziomu wytrenowania organizmu.

Aby wyświetlić wartość Przewidywanego t#tna maksymalnego wciśnij DOWN. Wciśnij OK aby wyjść.

Update to VO2 max?

- Wybierz Yes aby zapisać wartość OwnIndex w ustawieniach użytkownika oraz Fitness Test Trend menu.
- Wybierz No tylko wówczas, gdy znasz swoje, przebadane, VO_{2max} , oraz gdy różni się ono więcej niż jeden stopień wytrenowania od wyniku OwnIndex. Wartość wyniku OwnIndex jest zapisana tylko w Fitness Test Trend menu. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Fitness Test Trend .

Uaktualni# do HR max? (Jeśli HRmax-p jest włączone)

- Wybierz Yes aby zapisać wartość do ustawień użytkownika.
- Wybierz No w przypadku gdy znasz swoje HR_{max}.

Test możesz zatrzymać w każdej chwili poprzez naciśnięcie STOP. Fitness Test canceled zostanie wyświetlone po kilku sekundach

Po zapisaniu wartości OwnIndex oraz HR_{max}-p, zostaną one użyte do obliczenia zużycia kalorii.

Po wykonaniu testu

Klasyfikacja poziomu wytrenowania organizmu

OwnIndex jest najbardziej miarodajny, kiedy porównujemy jego zmiany na przestrzeni czasu. OwnIndex można też interpretować na podstawie wieku i płci. Zlokalizuj swój OwnIndex w poniższej tabeli i porównaj swoją wydolność z osobami twojej płci i w twoim wieku.

Najlepsi sportowcy zwykle uzyskują OwnIndex o wartości 70 (mężczyźni) i 60 (kobiety). Uprawiający sporty wytrzymałościowe na poziomie olimpijskim mogą nawet uzyskać wartość 95. Najwyższy wskaźnik OwnIndex występuje przy uprawianiu sportów angażujących duże grupy mięśni, takich jak bieganie czy narciarstwo biegowe.

Mężczyźni

Wiek / Lata	Bardzo słabo	Słabo	Dostatecznie	Średnio	Dobrze	Bardzo dobrze	Celująco
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62

Wiek / Lata	Bardzo słabo	Słabo	Dostatecznie	Średnio	Dobrze	Bardzo dobrze	Celująco
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kobiety

Wiek / Lata	Bardzo słabo	Słabo	Dostatecznie	Średnio	Dobrze	Bardzo dobrze	Celująco
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasyfikacja ta powstała w oparciu o przegląd literatury 62 badań, gdzie VO_{2max} było mierzone bezpośrednio u zdrowych, dorosłych ludzi w USA, Kanadzie oraz w siedmiu krajach Europy. Źródło: Shvartz E, Reibold RC. Normy sprawności fizycznej dla mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: Omówienie. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Fitness Test Trend

Wybierz **Test** > **Fitness** > **Trend**

W **Trend** menu możesz sprawdzić w jaki sposób rozwija się twoja wartość OwnIndex. Wyświetlane są poszczególne daty i wartości OwnIndex (maksymalnie 16 wartości). Gdy pliki test trend będą pełne, najstarsze z nich zostaną automatycznie usunięte.

Wyświetlony zostanie najnowszy pomiar wraz z datą oraz wykres wartości OwnIndex. Przewiń UP lub DOWN aby przeglądnąć inne wartości.

Usuń wartości OwnIndex.

Wybierz **Test** > **Fitness** > **Trend**

Wybierz wartość, którą chcesz usunąć i przytrzymaj LIGHT > **Delete value? No/Yes** zostanie

wyświetlone. Potwierdź za pomocą OK.

Analiza rezultatów OwnIndex za pomocą oprogramowania.

Zgranie wyników do programu umożliwia wszechstronną analizę wyników jak również dostęp do bardziej szczegółowych informacji o twoich postępach. Oprogramowanie umożliwia również stworzenie wykresu porównującego wcześniejsze wyniki.

Polar OwnOptimizerTM



Podstawy

Efektywny trening wymaga zwiększania: czasu trwania ćwiczenia, intensywności, niekiedy też całkowitego czasu ćwiczeń w danym okresie. W celu uniknięcia przetrenowania, po każdym ciężkim treningu musi nastąpić odpowiednio długi odpoczynek. Jeżeli czas odpoczynku będzie niewłaściwy, możesz doświadczyć spadku formy zamiast jej wzrostu. Polar OwnOptimizer jest prostym i wiarygodnym testem, który określi czy dany program treningowy optymalnie rozwija twoją formę. Polar OwnOptimizer mogą wykonać zdrowe osoby dorosłe.

Polar OwnOptimizer jest modyfikacją tradycyjnego testu przetrenowania. Wprowadzony do odbiornika, idealny dla każdego, kto ćwiczy regularnie przynajmniej trzy razy w tygodniu celem poprawy kondycji i maksymalizacji osiąganych wyników treningowych. Test ten jest oparty na pomiarze tętna i jego wahań podczas testu ortostatycznego (podnoszenie się z pozycji leżącej do pozycji stojącej). OwnOptimizer pomaga zoptymalizować obciążenie treningami podczas realizacji programu treningowego tak, aby następował stały wzrost formy i nie dochodziło do przetrenowania. Polar OwnOptimizer oparty jest na pomiarze pięciu parametrów tętna. Dwa z nich określane są podczas leżenia, jeden podczas wstawania i kolejne dwa w pozycji stojącej Za każdym razem gdy wykonujesz test, odbiornik zapisuje tętno i porównuje je z poprzednio zarejestrowanymi danymi.

Przed wykonaniem testu

Baseline Tests

Rozpoczynając OwnOptimizer, aby wyznaczyć indywidualną wartość wyjściową, należy wykonać 6 testów w przeciągu 2 tygodni. Pomiarów tych należy dokonać podczas 2 zwykłych tygodni treningowych (warunek konieczny: umiarkowany wysiłek). Pomiary powinny być przeprowadzone następnego dnia po treningu oraz po dniach odpoczynku.

Obserwacja wartości OwnIndexu

Po ustaleniu wartości wyjściowej, test należy wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Test wykonuj rano, pierwszy po dniach odpoczynku, drugi - następnego dnia po ciężkim treningu (lub serii ciężkich treningów). Trzeci test możesz wykonać rano po dniu, w którym wykonałeś zwykłe ćwiczenie. OwnOptimizer może okazać się niedokładny zarówno w przypadku przetrenowania jak i bardzo nieregularnych treningów. Jeżeli przerwa w treningach wyniosła więcej niż 14 dni, ponownie powinieneś wyznaczyć wartość wyjściową.

Przeprowadzenie testu

W celu uzyskania wiarygodnych wyników, test powinien być przeprowadzany zawsze w podobnych warunkach. Zaleca się przeprowadzenie testu rano, przed śniadaniem. Podstawowe wymogi dotyczące przeprowadzenia testu:

- Załóż nadajnik
- Zrelaksuj się i wycisz.
- Usiądź wygodnie, lub, jeśli wolisz, połóż się na łóżku. Zawsze wykonuj test w takiej samej pozycji.
- Test można wykonać gdziekolwiek (dom, praca, siłownia) pod warunkiem, że w miejscu tym panuje

spokój. Nie ma rozpraszających cię dźwięków (np. telewizja, radio, telefon) ani też nikt z tobą nie rozmawia.
- Unikaj ciężkich posiłków, picia alkoholu oraz palenia na 2-3 godziny przed rozpoczęciem testu.

Przeprowadzenie testu

Wybierz Test > Optimizer > Start > Optimizer Lie Down

Strzałki wskazują rozpoczęcie testu. Nie ruszaj się podczas pierwszych 3 minut testu.

Po upływie 3 minut, odbiornik da ci znać dźwiękiem; wyświetlony zostanie komunikat Optimizer Stand up . Wstań i stój nieruchomo przez 3 minuty.

Po upływie 3 minut odbiornik ponownie wyda sygnał dźwiękowy i zakończy test.

Wynik pojawi się jako numer wraz z jego interpretacją. Wciśnij DOWN aby zobaczyć średnie tętno (bpm) podczas leżenia (HRrest), najwyższe tętno podczas wstawania (HRpeak) oraz średnie tętno w pozycji stojącej (HRstand).

Wykonywanie testu możesz przerwać w dowolnej fazie, naciskając STOP. Optimizer Test canceled zostanie wyświetlone.

Jeżeli odbiornik nie może odczytać sygnału tętna, pojawi się komunikat Test failed. Check WearLink zostanie wyświetlone. W tej sytuacji powinieneś sprawdzić czy elektrody są dobrze zwilżone oraz czy dokładnie przylegają do ciała.

Po wykonaniu testu

Jak interpretować wyniki

Odbiornik oblicza pięć parametrów na podstawie tętna i jego wahań. Wartość OwnOptimizer jest obliczana poprzez porównanie otrzymanych wyników z poprzednimi. Odbiornik wyświetli opis stanu twojego wytrenowania. Rozwinięcia tych opisów są przedstawione poniżej.

Good Recovery (1)

Twoje tętno jest niższe niż zwykle. Oznacza to, że bardzo dobrze się zregenerowałeś. Możesz kontynuować trening, wykonując nawet intensywne ćwiczenia.

Normal State (2)

Twoje tętno jest na normalnym poziomie. Kontynuuj trening; wykonuj intensywne i lekkie ćwiczenia, nie zapominając o dniach odpoczynku.

Training Effect (3)

Twoje tętno jest niższe niż zwykle. Najprawdopodobniej w ostatnich dniach intensywnie ćwiczyłeś . Masz dwie opcje: 1) odpocznij, ewentualnie trenuj lekko przez jeden lub dwa dni, albo 2) kontynuuj intensywne treningi przez jeden lub dwa dni, a następnie dobrze odpocznij. Podobne symptomy mogą występować w przypadku stresu lub w początkowych stanach przeziębienia/grypy.

Steady State (4)

Twoje tętno od pewnego czasu jest na normalnym poziomie. Efektywny trening wymaga ciężkich treningów oraz dobrej regeneracji, co z kolei powinno powodować zmiany tętna. Twój OwnOptimizer wskazuje, że nie ćwiczyłeś dostatecznie ciężko lub nie dostatecznie się zregenerowałeś. Powtórz test po dniu odpoczynku, ewentualnie lekkiego treningu. Jeżeli odpoczynek okaże się wystarczający, wynik testu powinien wskazać Good recovery.

Stagnant State (5)

Twoje tętno nadal jest na normalnym poziomie, co trwa już od dłuższego czasu. OwnOptimizer wskazuje,

że nie ćwiczyłeś na tyle intensywnie, aby optymalnie się rozwijać. W celu poprawienia kondycji powinieneś włączyć do swojego programu treningowego bardziej intensywne lub dłuższe ćwiczenia.

Hard Training (6)

Twoje tętno, kolejny raz z rzędu, jest wyższe niż zazwyczaj . Być może specjalnie zwiększyłeś obciążenie treningowe. Wynik wskazuje na przeciążenie, w konsekwencji czego twój organizm wymaga dobrej regeneracji W celu monitorowania regeneracji; powtórz test po jednym lub dwóch dniach odpoczynku lub lekkich ćwiczeń.

Overreaching (7)

OwnOptimizer wskazuje, że ćwiczyłeś bardzo intensywnie przez kilka dni lub tygodni. Twoje tętno od dłuższego czasu pozostaje na wysokim poziomie. Powinieneś, koniecznie, całkowicie się zregenerować. Im dłuższy był okres intensywnych ćwiczeń, tym dłuższy powinien być okres regeneracji. Po upływie co najmniej dwóch dni odpoczynku, wykonaj test ponownie .

Sympathetic Overtraining (8)

OwnOptimizer wskazuje, że ćwiczyłeś bardzo intensywnie przez kilka dni lub tygodni a regeneracja okazała się niewystarczająca. Skutkiem czego organizm jest przetrenowany. W celu ustabilizowania formy, odpocznij, dokładnie monitorując swój stan. Podczas odpoczynku wykonuj test 2-3 razy w tygodniu.

Parasympathetic Overtraining (9)

Twoje tętno pozostaje na niskim poziomie; można to interpretować jako stan dobrej regeneracji. Jednak pozostałe parametry wskazują na przetrenowanie Najprawdopodobniej przez długi okres ciężko trenowałeś a odpoczynki nie były wystarczające. Sprawdź, czy występują pozostałe objawy przetrenowania, takie jak ciągłe zmęczenie, zły humor, problemy ze spaniem, przewlekłe bóle mięśni i/lub uczucie wypalenia. Być może stan ten wynika również z innego typu obciążeń.

Generalizując, zazwyczaj przetrenowanie wywołane jest długim okresem ciężkich ćwiczeń. Rozwiązaniem tego typu sytuacji jest całkowita regeneracja organizmu. Regeneracja taka może potrwać kilka tygodni. Nie powinieneś ćwiczyć; wprost przeciwnie, większość okresu regeneracji przeznacz na odpoczynek. Możesz w tym czasie przeprowadzić kilka bardzo lekkich treningów aerobowych, a tylko wyjątkowo trening intensywny (krótki).

Możesz też spróbować zmienić rodzaj uprawianego sportu. Nie może jednak się z tym wiązać nadmierny wysiłek czy przeciążenie. Podczas odpoczynku wykonuj test 2-3 razy w tygodniu. Kiedy poczujesz, że twój organizm się już zregenerował, w dodatku wynik testu co najmniej raz wskazuje na Normal State lub Good recovery, możesz pomyśleć o wznowieniu treningów. Jeżeli zdecydujesz się na nowo rozpocząć cykl treningowy, wyznacz ponownie wartość wyjściową.

Wskazane jest, aby przed radykalną zmianą programu treningowego dokonać analizy wyników testu OwnOptimizer, nie pomijając przy tym takich aspektów jak samopoczucie czy innych, istotnych z punktu widzenia treningu, objawów . Jeżeli nie jesteś pewien czy warunki, w jakich przeprowadzony był test, były optymalne, powtórz go. Na wynik testu mogą mieć wpływ niektóre czynniki zewnętrzne: stres psychiczny, niedawno przebyta choroba, zmiana otoczenia (temperatura, wysokość) oraz inne. Co najmniej raz w roku, na początku sezonu, należy na nowo wyznaczyć wartość wyjściową.

OwnOptimizer Trend

Wybierz **Test** > **Optimizer** > **Trend**

W Trend menu możesz obserwować zmiany wartości OwnOptimizer w czasie. Zawiera ono 16 ostatnich wartości OwnOptimizer wraz z datami ich zapisu. Jeżeli plik się zapełni, najstarszy zapis automatycznie zostaje zastąpiony przez najnowszy wynik.

Wyświetlony zostanie najnowszy pomiar, wraz z datą, oraz wykres trendu OwnOptimizer. Naciśnij OK

aby zobaczyć opis wyniku.Przewijaj za pomocą UP lub DOWN aby przejrzeć pozostałe wartości.

Usuń wartości OwnOptimizer.

Wybierz **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Wybierz wartość, którą chcesz skasować a następnie naciśnij i przytrzymaj LIGHT. **Delete value? No/Yes** zostanie wyświetlone. Potwierdź za pomocą OK.

Reset the Trend File

Wybierz **Test** > **Optimizer** > **Reset**

Możesz wyzerować OwnOptimizer Wszystkie wyniki zostaną usunięte z pamięci. Podczas wykonywania testu po 365 dniach, lub pierwszy raz po 30 dniach, **Reset test period?** zostanie wyświetlone.

Analiza rezultatów za pomocą oprogramowania.

Zgranie wyników do programu umożliwia wszechstronną ich analizę oraz dostęp do bardziej szczegółowych informacji o twoich postępach. Oprogramowanie umożliwia również stworzenie wykresu porównującego wcześniejsze wyniki.

10. UŻYWANIE NOWEGO NADAJNIKA

"Uczenie" nowego nadajnika

Jeżeli kupiłeś nowy nadajnik, to nie jest on wprowadzony do odbiornika. Nazywamy to "uczeniem"; trwa ono zaledwie kilka sekund. "Uczenie" gwarantuje, że odbiornik odbiera sygnał tylko z sensora; pozwala to bez zakłóceń ćwiczyć w grupie.

Na ekranie głównym wciśnij OK > **New WearLink found, Teach new WearLink?**

Załóż nadajnik i upewnij się że w odległości 40 m/131 ft nie ma innego nadajnika Polar WearLink W.I.N.D. Na ekranie głównym naciśnij OK. Odbiornik zaczął szukać sygnału nadajnika.

Gdy dokona jego identyfikacji, **New WearLink found, Teach new WearLink?** zostanie wyświetlone.

- Wybierz **YES** aby potwierdzić "nauczenie". **Completed!** zostanie wyświetlone. Rozpocznij zapis ćwiczenia poprzez naciśnięcie OK.
- Wybierz **NO** aby przerwać "uczenie" sensora.

Aby powrócić do ekranu głównego, naciśnij i przytrzymaj STOP.

11. POZOSTAŁE INFORMACJE

Polar Sport Zones

Za pomocą Polar sport zones można uzyskać wzrost efektywności, prowadzonego w oparciu o tętno, treningu. Treningi można podzielić na pięć sport zones: stref wyznaczanych jako procent tętna maksymalnego. Dzięki sport zones możesz w prosty sposób wybrać i monitorować intensywność treningu.

Strefa docelowa	Intensity % of HR_{max}, bpm	Przykładowy czas trwania	Korzyść treningowa
MAXIMUM 	90–100% 171–190 bpm	Poniżej 5 minut	Korzyści: Maksymalny lub bliski maksymalnego wysiłek dla mięśni i układu oddechowego. Reakcja organizmu: Bardzo wyczerpujące dla mięśni i układu oddechowego. Zalecane dla: Doświadczonych i wytrenowanych sportowców. Tylko krótkie interwały, zazwyczaj w ostatnich przygotowaniach przed krótkimi zawodami.
HARD 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minut	Korzyści: Zwiększenie umiejętności znoszenia intensywnego wysiłku. Reakcja organizmu: Powoduje zmęczenie mięśni i ciężki oddech. Zalecane dla: Doświadczonych sportowców. W rocznych cyklach treningowych oraz przy różnej długości ćwiczeniach. Istotne zwłaszcza podczas przygotowań do sezonu .
MODERATE 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minut	Korzyści: Poprawa szybkości wykonywania ćwiczeń, poprawa efektywności, zmniejszenie wysiłku. Reakcja organizmu: Spokojny, kontrolowany, szybki oddech. Zalecane dla: Sportowców trenujących do zawodów lub pragnących zwiększyć wydolność organizmu.
LIGHT 	60–70% 114-133 bpm	40–80 minut	Korzyści: ogólne poprawienie kondycji, przyspieszenie regeneracji, polepszenie metabolizmu. Reakcja organizmu: łagodny wysiłek dla mięśni i serca. Zalecane dla: Ćwiczenie dla każdego, w trakcie długich treningów (rozpoczęcie sezonu treningowego) oraz przy treningach regeneracyjnych (podczas sezonu).
VERY LIGHT 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minut	Korzyści: Pomocny w rozgrzewce i wyciszeniu, wspomaga regenerację. Reakcja organizmu: Bardzo lekkie, nieznaczne obciążenie. Zalecane dla: Lepszej regeneracji jak również celem wyciszenia organizmu; w trakcie całej sesji treningowej.

HR_{max} = Tętno maksymalne (220-age). Przykład: 30 latek, 220–30=190 bpm.

Ćwiczenie w **sport zone 1** przeprowadzane jest na poziomie bardzo lekkiej intensywności. Głównym celem jest poprawa wydolności w trakcie regeneracji; zarówno podczas treningu jak i po jego zakończeniu. Przyspiesz proces odnowy poprzez bardzo lekki trening.

Sport zone 2 jest poziomem dla treningów wytrzymałościowych, będących elementem każdego programu treningowego. Ćwiczenie w tej strefie poprawia gospodarkę tlenową (dotlenia organizm). Długie treningi w tej strefie charakteryzuje efektywny wydatek energetyczny. Postęp będzie wymagał wytrwałości.

Wzrost wydolności tlenowej uzyskać można ćwicząc w **sport zone 3**. Intensywność treningu jest większa niż w sport zones 1 i 2, lecz nadal ma na celu poprawę wydolności tlenowej. Przykładowo; ćwiczenie w sport zone 3 może składać się z, poprzedzonych regeneracją, interwałów. Ćwiczenie w tej strefie jest szczególnie efektywne jeśli chodzi o lepsze ukrwienie serca oraz mięśni.

W sytuacji, gdzie twoim założeniem jest rywalizacja na potencjalnym szczycie, będziesz musiał trenować w **sport zones 4** i **5**. W tych strefach ćwiczysz beztlenowo; w interwałach o maksymalnej długości do 10 minut. Im krótszy interwał, tym większa intensywność. Bardzo ważny jest tutaj odpowiedni czas odnowy pomiędzy interwałami. Szablon treningu w strefach 4 i 5 jest zaprojektowany w taki sposób aby osiągnąć maksymalne wyniki.

Polar sport zones mogą być personalizowane przez użycie wartości HR_{max} ; bądź zmierzonej labolatoryjnie bądź określonej podczas przeprowadzonego przez ciebie testu. Gdy ćwiczysz w sport zone, postaraj się użyć wszystkich stref. Średnia strefa jest dobrym celem, ale utrzymywanie tętna przez cały czas na tym samym poziomie nie jest konieczne. Tętno stopniowo dostosowuje się do intensywności treningu. Na przykład, podczas przechodzenia ze sport zone 1 na 3, system krążenia oraz tętno dostosują się w 3-5 minut.

Reakcja tętna na intensywność ćwiczenia zależy zarówno od sprawności fizycznej i umiejętności regeneracji jak i od zewnętrznego otoczenia. Ważne jest, aby zwracać uwagę na swoje samopoczucie, oznaki zmęczenia i w zależności od nich dobierać program treningowy.

Prostym sposobem na wykorzystanie sport zones jest ćwiczenie w obrębie wyznaczonej strefy tętna. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź doPlanowanie treningu (strona 9).

Po zakończeniu ćwiczenia wyświetlony zostanie czas spędzony w poszczególnych strefach. Wejdź w ekran **Weekly** aby zobaczyć jak długo ćwiczyłeś w poszczególnych strefach.

Przy pomocy Polar ProTrainer 5 można ustawić nawet 10 stref; celem ich optymalnego dopasowania do twoich potrzeb treningowych.

Trening OwnZone

Odbiornik automatycznie ustawia indywidualną i zarazem bezpieczną dla ciebie, pod kątem intensywności ćwiczeń, strefę: Twoją OwnZone. Polar OwnZone to wyznaczona specjalnie dla ciebie strefa treningu tlenowego. Funkcja ta przeprowadza cię przez rozgrzewkę, uwzględniając przy tym twój aktualny stan fizyczny i psychiczny. U większości dorosłych OwnZone odpowiada 65-85% tętna maksymalnego.

OwnZone można wyznaczyć w ciągu 1-5 minut; w formie rozgrzewki podczas chodu, biegu lub innej dyscypliny sportowej. Test polega na powolnym rozpoczęciu ćwiczenia, z małą intensywnością, a następnie stopniowym zwiększaniu tempa. OwnZone jest przeznaczony dla dorosłych, zdrowych osób. Niektóre czynniki, związane ze stanem zdrowia, mogą uniemożliwić wyznaczenie OwnZone. Należą do nich wysokie ciśnienie krwi, arytmia serca jak również przyjmowanie niektórych leków.

Istotna, celem utrzymania dobrej kondycji, jest umiejętność oceny i interpretacji zachowań własnego ciała podczas wysiłku fizycznego.. Używanie funkcji OwnZone przed każdym ćwiczeniem gwarantuje wyznaczenie najbardziej efektywnej strefy docelowej, odpowiedniej dla tego ćwiczenia.

Tętno maksymalne

Tętno maksymalne (HR_{max}) to maksymalna ilość skurczów serca na minutę (bpm) podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Wielkość ta jest indywidualną i zależną od twojego wieku, predyspozycji genetycznych oraz poziomu sprawności fizycznej. Może się ono także zmieniać w zależności od preferowanego sportu. HR_{max} jest używane do określenia poziomu intensywności ćwiczenia.

Wyznaczanie maksymalnego tętna

Twoje HR_{max} może zostać wyznaczone na kilka sposobów.

- Najbardziej dokładnym jest zmierzenie twojego HR_{max} klinicznie, pod nadzorem kardiologa lub fizjologa (zazwyczaj jest to bieg na ruchomej bieżni lub test na rowerze).
- Możesz również samodzielnie wyznaczyć swoje HR_{max} ; podczas ćwiczenia razem z partnerem.
- Inny sposób to wynik HR_{max}-p który przewiduje twoje HR_{max} przez przeprowadzenie Polar Fitness Test.
- HR_{max} może być również wyznaczone przez popularnie znaną formułę: 220 - wiek (chociaż badania dowodzą, że metoda ta nie jest zbyt dokładna, szczególnie w przypadku osób starszych lub utrzymujących dobrą formę przez wiele lat).

Jeżeli kilka tygodni temu zakończyłeś ciężki trening i wiesz, że potrafisz bezpiecznie osiągnąć tętno maksymalne, możesz bez przeszkód, samodzielnie wykonać test wyznaczania HR_{max}. Wskazane jest, aby podczas przeprowadzania tego testu, ćwiczyć wraz z innym. Jeżeli masz wątpliwości, przed wykonaniem testu skonsultuj się z lekarzem .

Oto przykład prostego testu.

Krok 1: 15 minutowa rozgrzewka na płaskiej nawierzchni; dopasuj intensywność do swojego typowego tempa.

Krok 2: Wybierz wzniesienie, ewentualnie klatkę schodową, gdzie wejście do góry zajmie ci więcej niż 2 minuty. Wbiegnij raz na wzgórze/schody w tempie największym, jakie możesz wytrzymać przez 20 minut. Wróć na dół wzgórza/schodów.

Krok 3: Wbiegnij ponownie na wzgórze/schody, w tempie jakie możesz utrzymać na odcinku 3 kilometrów. Zanotuj swoje maksymalne tętno. Twoje maksimum jest około 10 uderzeń wyższe niż wartość, którą zapisałeś.

Krok 4: Zbiegnij ze wzgórza, pozwalając aby tętno spadło o 30-40 uderzeń na minutę

Krok 5: Wbiegnij na wzgórze/schody jeszcze raz w tempie, jakie możesz wytrzymać tylko przez 1 minutę. Spróbuj przebiec połowę drogi na wzgórze/schody. Zanotuj swoje maksymalne tętno. Zbliżyłeś się do maksymalnego tętna. Użyj tej wartości jako tętno maksymalne w training zones.

Krok 6: Upewnij się, że dobrze odpocząłeś; minimum 10 minut.

Tętno w pozycji siedzącej

HR_{sit} jest to średnie tętno podczas całkowitego braku ruchu (np. podczas siedzenia). Aby wyznaczyć HR_{sit} ; załóż nadajnik, usiądź i postaraj się nie ruszać. Celem uzyskania bardziej precyzyjego pomiaru, powtórz procedurę kilka razy i oblicz średnią.

Rezerwa tętna

Rezerwa tętna (HRR) jest to różnica pomiędzy tętnem maksymalnym (HR_{max}) a tętnem spoczynkowym (HR_{rest})*. HRR jest używane do wyliczania tętna ćwiczenia. Jest to zakres w obrębie tętna; zmienia się on w zależności od poziomu wysiłku. HRR dorównuje absorbcji rezerw tlenu (VO_2R).

Tętno odpowiednie do przeprowadzania ćwiczeń można obliczyć za pomocą wzoru Karvonena**. Do wyrażonej w procentach rezerwy tętna dodaj tętno spoczynkowe.

HR ćwiczenia = % zamierzonej intensywności (HR_{max} – HR_{rest}) + HR_{rest}

Przykład:

Założenie; intensywność 70 % HRR dla osoby z HR_{max} 201 bpm i HR_{rest} 50 bpm

HR ćwiczenia = 70% (201-50) + 50

HR ćwiczenia = 156 bpm

Celem dokładnego określenia HR ćwiczenia, potrzebujesz dokładnych wartości HR_{max} oraz HR_{rest}. Jeżeli używasz szacunkowego HR_{max}, wartość tętna ćwiczenia zawsze będzie szacunkowa.

**W Polarze RS800CX tętno podczas spoczynku określane jest w pozycji siedzącej (HR_{sit}). Jest to konieczne, z uwagi na dokładność pomiaru (HR_{sit} jest wykorzystywane do obliczenia wydatku energetycznego). HR_{sit} dopasowuje niską intensywność do ćwiczeń, których intensywność może być porównana.*

***Karvonen M, Kentala K, Mustala O. Efekt treningu pracy serca: długotrwałe badania. Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.*

Zmienność tętna

Każdy skurcz serca jest inny. Zmienność tętna (HRV) jest zmianą długości interwałów pomiędzy dwoma skurczami serca (interwały R-R).



HRV wskazuje na odchylenia tętna od tętna średniego. Tętno średnie w wartości 60 skurczów na minutę (bpm) nie oznacza, że odstępy pomiędzy skurczami wynoszą dokładnie 1.0 sek. ponieważ mogą one trwać od 0.5 sek do 2.0 sek.

Wydolność tlenowa ma wpływ na HRV HRV dla serca w dobrej kondycji jest zazwyczaj niskie w spoczynku. Inne czynniki, które mają wpływ na HRV to wiek, uwarunkowania genetyczne, pozycja ciała, pora dnia oraz stan zdrowia. Podczas ćwiczenia, HRV zmniejsza się wraz ze wzrostem intensywności. HRV zmniejsza się także w stanie stresu.

HRV jest regulowane przez autonomiczny system nerwowy. Aktywność parasympatyczna obniża tętno i zwiększa HRV, podczas gdy aktywność sympatyczna zwiększa tętno i zmniejsza HRV.

HRV jest stosowane przy funkcjiach Ownzone, OwnIndex oraz OwnOptimizer. Może być ono również monitorowane za pomocą pulsometru. Jeżeli twoje HRV zmieni się przy podanym tempie i tętnie, może to oznaczać zmianę w obciążeniu twojego treningu.

Kadencja biegu i długość kroku.

Kadencja* to liczba kroków nogi na której znajduje się stride sensor*, wykonana w ciągu minuty.

Długość kroku* to średnia długość jednego kroku Jest to odległość między dotknięciem ziemi przez prawą i lewą nogę.

Prędkość biegu = 2 * długość kroku * kadencja

Prędkość można zwiększać na dwa sposoby: zwiększając kadencję lub długość kroków.

Najlepsi biegacze długodystansowi zwykle biegają z wysoką kadencją 85-95. Na podbiegach, zazwyczaj, kadencja jest niższa. Wyższa jest natomiast przy zbieganiu. Biegacze długością kroku dyktują prędkość: im dłuższy krok, tym wyższa prędkość.

Większość początkujących biegaczy robi jednak za duże kroki. Najbardziej efektywną długością kroku jest długość naturalna - przy której najlepiej się czujesz. Zwiększenie prędkości uzyskasz poprzez wzmocnienie mięśni nóg; zwiększając siłę nośną, w rezultacie wydłużysz krok.

Powinieneś także popracować nad maksymalną efektywnością kadencji. Nie ma możliwości szybkiej zmiany kadencji, jednak przy odpowiednim treningu da się to zrobić i tym samym polepszyć swoje wyniki. Celem optymalizacji kadencji, należy regularnie trenować połączenia nerwowo-mięśniowe. Zacznij od jednego ćwiczenia tygodniowo na kadencję. Pozostałe ćwiczenia również mogą posiadać elementy treningu kadencji. Podczas długich, lekkich biegów od czasu do czasu możesz zwiększać kadencję.

Monitorowanie kadencji jest przydatne w sytuacji, gdy przygotowujesz się do długodystansowych zawodów (½ Maraton, Maraton lub dłuższe). Niska kadencja, przy założonym rytmie biegu, może, z powodu zmęczenia nóg, osłabić twój finisz. Jedynym sposobem rozwiązania tego problemu jest zwiększenie kadencji przy stałym tempie. Możesz ustawić swojego Polara tak, aby pokazywał tempo i kadencję. Próbuj skrócić krok i zwiększyć kadencję, utrzymując ten sam rytm biegu (ustaw wąską strefę rytmu i alarm dźwiękowy). Możesz starać się zwiększyć kadencję powyżej następujacych:

- 80/min (maratończycy 4 h)
- 85/min (maratończycy 3:30 h)
- 88/min (maratończycy 3h)

Wartości te są jedynie orientacyjne; wysocy biegacze będą mieli niższą kadencję. Biegający powinni także zwracać uwagę na swoje subiektywne odczucia.

Podbieganie pagórków, bieg po piasku, bieganie po schodach; to przykłady specyficznych ćwiczeń siłowych na zwiększenie długości kroku. Sześciotygodniowy okres treningu, zawierający ćwiczenia siłowe, powinien skutkować widoczną poprawą długości kroku. Jeżeli dorzuci się do tego ćwiczenia kadencji (np. krótkie kroki w najlepszym 5-cio km tempie), widoczna poprawa powinna być zauważona również w prędkości biegu.

*opcjonalny s3 stride sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Zapis R-R

Zapis R-R pozwala na zapisanie odległości pomiędzy dwoma skurczami serca. Informacja ta jest wyświetlana również jako tętno wyrażone w skurczach serca na minutę.

Przy takim zapisie możliwe jest zauważenie każdego, dodatkowego skurczu serca. Celem optymalnego kontaktu nadajnika ze skórą zaleca się użycie specjalnego żelu (żel ECG). Błędny odczyt tętna można skorygować za pomocą oprogramowania.

Polar Running Index

Running Index to prosty sposób monitorowania swoich wyników. Wydajność (jak szybko/łatwo możesz biec w określonym tempie) jest czynnikiem mającym bezpośredni wpływ na wydolność tlenową (VO_{2max}) oraz ekonomię ćwiczeń (jak efektywne jest twoje ciało podczas biegu); Running Index jest pomiarem tego oddziaływania. Poprzez zapis swojego Running Indexu możesz monitorować czynione postępy. Poprawa oznacza, że bieganie w danym tempie wymaga mniej wysiłku, lub, że twoje tempo jest szybsze na danym poziomie wysiłku. Running Index oblicza właśnie taki rozwój in plus. Running Index dostarcza ci również codziennie informacji o poziomie wydajności biegu, który może się zmieniać z dnia na dzień.

Korzyści wynikające z Running Indexu:
- pokazuje pozytywne efekty dobrze prowadzonych ćwiczeń i odpoczynków.
- monitoruje rozwój twojej formy na różnych poziomach intensywności treningu (nie tylko podczas maksymalnego wysiłku).
- możesz określić optymalną dla siebie prędkość biegu porównując Running Index z różnych ćwiczeń.
- umożliwia rozwój formy poprzez dobór optymalnej techniki i intensywności biegu.

Running Index jest obliczany podczas każdego ćwiczenia, w którym tętno i sygnał s3 stride/G3 GPS sensora* zostały zapisane, oraz gdy zostały spełnione następujące wymagania :
- minimalna prędkość biegu wynosi 6km/h / 3,75 mi/h a czas trwania ćwiczenia przekracza 12 minut.
- Tętno powinno być powyżej 40% HR_{max}.

Sprawdź czy skalibrowałeś Foot pod Obliczanie Running Indexu rozpoczyna się w momencie włączenia zapisu ćwiczenia. Podczas ćwiczenia możesz się raz zatrzymać (np. na światłach), nie powodując przerwy w kalkulacji.

Po zakończeniu ćwiczenia, odbiornik wyświetli wartość Running Indexu i przechowa rezultaty w sekcji plików. Znajdź swój wynik w poniższej tabeli. Z pomocą oprogramowania możesz monitorować i analizować Running Index pod kątem czasu i różnych prędkości. Możesz też porównać wyniki Running Index z różnego rodzaju ćwiczeń i przeprowadzić krótko- i długookresową analizę.

Krótkoterminowa analiza

Mężczyźni

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kobiety

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38

Wiek/liczba lat	B. niski	Niski	Dostateczny	Średni	Dobry	B. dobry	Elita
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasyfikacja ta opiera się na przeglądzie 62 prac, w ramach których wskaźnik VO_{2max} zmierzono w sposób bezpośredni zdrowym dorosłym mieszkańcom USA, Kanady i 7 krajów europejskich. Źródło: Shvartz E., Reibold R.C. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Normy wydolności aerobowej mężczyzn i kobiet w wieku od 6 do 75 lat: przegląd. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Wartość Running Indexu może się zmieniać z dnia na dzień, z uwagi na warunki przeprowadzenia treningu np. ukształtowanie terenu, rodzaj podłoża, wiatr, temperatura.

Długoterminowa analiza

Wartości Running Indexu w czasie tworzą wykres, który ocenia twoją zdolność biegania określonych dystansów.

Poniższa tabela szacuje czas potrzebny do przebiegnięcia określonego dystansu, przy maksymalnym wysiłku. Użyj swojej długookresowej średniej Running Indexu; znajdź ją w tabeli. **Przewidywanie jest najlepsze dla tych wartości Running Indexu, które zostały otrzymane, przy prędkości i biegu, w okolicznościach zbliżonych do wyznaczonej wydajności.**

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	21,098 km (g:mm:ss)	42,195 km (g:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00

Running Index	Test Coopera (m)	5 km (g:mm:ss)	10 km (g:mm:ss)	21,098 km (g:mm:ss)	42,195 km (g:mm:ss)
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Opcjonalny s3 stride sensor lub G3 GPS sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Do osiągnięcia maksymalnych wyników, oprócz Running Indexu istotne są również dobre przygotowanie, dobre warunki do biegania i nastawienie psychiczne. Ważna jest przy tym jakość i ilość treningów oraz wrodzone predyspozycje.

Polar Training Articles

W celu znalezienia dodatkowych informacji na temat biegania odwiedź Polar Article Library [http://articles.polar.fi] .

12. INFORMACJE SERWISOWE DLA KLIENTA

Konserwacja i przechowywanie

Dbanie o produkt

Obchodź się z Polarem ostrożnie (jest to urządzenie elektroniczne). Stosowanie się do poniższych wskazówek umożliwi nie tylko zachowanie gwarancji ale i bezawaryjne działanie Polara przez wiele lat.

Po każdym treningu odczep nadajnik od elektrod; elektrody umyj pod bieżącą wodą . Wysusz nadajnik za pomocą miękkiego ręcznika . Nigdy nie używaj alkoholu ani substancji żrących (środki chemiczne).

Pierz elektrody regularnie (minimum co pięć treningów) w pralce w temperaturze 40ºC/104ºF . Prawidłowa konserwacja zapewni wiarygodny pomiar oraz zwiększy żywotność elektrod. Pierz elektrody, wkładając je do płóciennego worka lub poszewki. Nie przemocz, nie wiruj, nie prasuj oraz nie wybielaj elektrod. Nie używaj detergentów z wybielaczem lub środkiem zmiękczającym . Nigdy nie wkładaj nadajnika do pralki lub suszarki !

Elektrody oraz nadajnik susz i przechowuj osobno. Wypierz elektrody zarówno w przypadku ich dłuższego przechowywania jak również w przypadku, gdy używałeś Polara na basenie (woda o dużym stężeniu chloru).

Odbiornik i nadajnik przechowuj w suchym i chłodnym miejscu . Przechowuj Polara w suchym i przewiewnym miejscu;nie trzymaj go w plastikowej torbie czy mokrym ręczniku. Nie narażaj Polara na długotrwałe działanie promieni słonecznych.

Zakres temperatur, w jakich bezpiecznie możesz używać Polara: -10 °C do +50 °C / +14 °F to +122 °F.

Serwis

Podczas obowiązywania 2-letniej gwarancji wszystkie usługi serwisowe wykonywane być mogą jedynie w autoryzowanym Centrum Serwisowym Polara. Gwarancja nie obejmuje zniszczeń powstałych w trakcie lub w wyniku wykonywania napraw przez osoby do tego nieupoważnione. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Międzynarodowa Gwarancja Polara (strona 69).

Wymiana baterii

Dokonuj wymiany baterii w autoryzowanym Centrum Serwisowym Polara Unikaj otwierania obudowy

Aby samemu dokonać wymiany baterii w odbiorniku/nadajniku, postępuj według instrukcji w Changing Training Computer Battery.

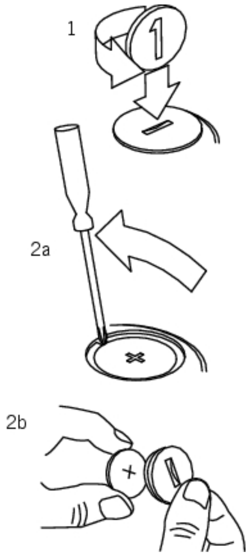
Aby uniknąć utraty danych, przed zmianą baterii przenieś wszystkie dane do programu Polar Prorainer 5. Więcej informacji znajdziesz w pliku pomocy Polar ProTrainer 5.

Jeżeli chciałbyś aby wymiany dokonał Polar, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.

Changing Training Computer Battery

Aby zmienić baterię w odbiorniku, potrzebna będzie moneta oraz bateria (CR 2032).

1. Używając monety, otwórz kapsel baterii przekręcając go w kierunku odwrotnym do wskazówek zegara
2. Zdejmij kapsel baterii. Bateria jest przymocowana do kapsla; ostrożnie ją unieś. Usuń baterię/zastąp ją nową. Bądź ostrożny; nie uszkodź kapsla lub tyłu obudowy .
3. Umieść baterię plusem (+) w stronę kapsla/minusem (-) w stronę odbiornika.
4. Do przykrywki przymocowana jest również uszczelka kapsla . Zmień uszczelkę, jeżeli jest uszkodzona. Przed zamknięciem kapsla, upewnij się, że uszczelka nie jest uszkodzona i że poprawnie umieściłeś ją w rowku .
5. Włóż kapsel na swoje miejsce; zamknij za pomocą monety, przekręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, do pozycji CLOSE. Upewnij się, że kapsel został właściwie założony!



Nadmierne używanie podświetlenia przyspieszy wyczerpanie baterii. Wskaźnik zużycia baterii może pojawić się także przy używaniu Polara w niskich temperaturach; zniknie, gdy temperatura otoczenia wzrośnie. Pokrywę baterii otwieraj jedynie w celu wymiany baterii. W trakcie wymiany baterii sprawdź czy nie jest zniszczona uszczelka. Jeśli tak, należy ją wymienić. Baterie i uszczelki możesz kupić w dobrze zaopatrzonych sklepach Polara jak również w autoryzowanym serwisie. W USA i Kanadzie uszczelki są dostępne wyłącznie w autoryzowanych Centrach Serwisowych Polara..

Trzymaj baterie z daleka od dzieci. W przypadku połknięcia baterii przez dziecko, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem. Zgodnie z obowiązującym prawem, zużyte baterie wyrzucaj do odpowiednich pojemników.

Uwagi

Zakłócenia podczas ćwiczeń

Zakłócenia elektromagnetyczne i sprzęt sportowy

Zakłócenia mogą występować w pobliżu źródeł wysokiego napięcia lub w otoczeniu komputerów. Zakłócenia w pracy RS800CX mogą powodować również stacje WLAN. Aby wyeliminować przerwy w odczytach lub nieprawidłowe wskazania, unikaj zbliżania się do potencjalnych źródeł zakłóceń.

Zakłócenia mogą powodować również niektóre części elektronicznego sprzętu sportowego np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektromagnetyczne. W celu rozwiązania tego problemu, spróbuj:

1. Zdejmij nadajnik z klatki piersiowej i rozpocznij ćwiczenie na powodującym zakłócenia sprzęcie.
2. Obracaj odbiornik dopóki nie ustalisz miejsca, w którym zanika sygnał i/lub nie miga symbol serca. Zazwyczaj największe zakłócenia pojawiają się centralnie, przed wyświetlaczem wyposażenia, podczas gdy lewa oraz prawa strona są od nich wolne.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową; w miarę możliwości trzymaj odbiornik w miejscu wolnym od zakłóceń.

Jeżeli odbiornik nadal nie działa, przypuszczalnie część wyposażenia sportowego może być elektrycznie zbyt głośna dla bezprzewodowego pomiaru rytmu serca.

Używanie RS800 w środowisku wodnym

Polar jest wodoszczelny. Jednakże nie jest możliwym dokonanie pomiaru pulsu w wodzie. Możesz używać odbiornika pod wodą jako zegarka, lecz nie będzie on mierzyć tętna. Aby utrzymać wodoszczelność NIE naciskaj przycisków pod wodą. Używanie pulsometru podczas dużych opadów deszczu również może spowodować zakłócenia w jego pracy.

Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia

W przypadku niektórych osób, z uwagi na ich stan zdrowia, trening może być obciążony pewnym stopniem ryzyka Zanim zaczniesz regularne ćwiczenia odpowiedz na poniższe, dotyczące twojego stanu zdrowia, pytania. Jeżeli odpowiesz TAK na jakiekolwiek z tych pytań, przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie byłeś aktywny fizycznie?
- Czy masz wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz jakiekolwiek leki na ciśnienie krwi lub na serce?
- Czy masz lub miałeś problemy z oddychaniem?
- Czy masz objawy jakiejkolwiek choroby?
- Czy jesteś w trakcie rehabilitacji po przebytej chorobie lub po operacji?
- Czy używasz rozrusznika serca lub innego, wszczepionego urządzenia elektronicznego?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Wysiłek fizyczny nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na tętno. Wybierając stopień intensywności treningu, weź pod uwagę że: leki, ciśnienie krwi, kondycja psychiczna, astma, wydolność oddechowa etc.jak również napoje energetyzujące, alkohol oraz nikotyna mają wpływ na pracę serca.

Istotnym jest zwracanie uwagi na reakcje organizmu podczas treningu. **Jeżeli poczujesz niespodziewany ból lub też czujesz duże zmęczenie podczas ćwiczenia, zaprzestań treningu lub zmniejsz jego intensywność**

Informacje dla osób z rozrusznikami serca, defibrylatorami lub innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi. Osoby posiadające rozrusznik serca używają Polara na własne ryzyko. Przed rozpoczęciem użytkowania, zaleca się wykonanie ćwiczenia (z maksymalnym obciążeniem) pod nadzorem lekarza. Test jest przeprowadzany aby zapewnić bezpieczeństwo, jak również niezawodność równocześnie używanych: rozrusznika serca i Polara.

Jeżeli jesteś uczulony na materiały, które mają kontakt ze skórą i obawiasz się reakcji uczuleniowej podczas używania produktu, sprawdź w Specyfikacji Technicznej listę materiałów, z jakich jest on wykonany. Aby uniknąć reakcji alergicznej na elektrody, zakładaj je na koszulkę. Aby zapewnić optymalne działanie elektrod, zmocz dokładnie koszulkę w miejscu ich założenia.

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas bardzo ważne. Kształt s3 stride sensora* został tak zaprojektowany aby zminimalizować ryzyko zaczepienia nim o coś. Na wszelki wypadek, bądź ostrożny biegając np. w lesie.

Pod wpływem potu nadajnik może zafarbować jasne ubrania na czarno. Jeżeli stosujesz zewnętrznie preparaty do odstraszania owadów (np. anty-komarowe czy inne) upewnij się, że nie wejdą one w reakcję z nadajnikiem.

*opcjonalny s3 stride sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Specyfikacja techniczna

Odbiornik

Laser Product 1 klasy

Żywotność baterii:	Średnio 1 rok (1h/dzień, 7 dni w tygodniu)
Typ baterii:	CR2032
Uszczelka baterii:	O-Ring 20.0 x 1.1, material silicone
Temperatura, w jakiej działa Polar:	-10 °C do +50 °C / 14 °F do 122 °F
Pasek i sprzączka:	Poliuretan, stal nierdzewna
Denko:	Poliamid, stal nierdzewna, zgodna z normą EU Directive 94/27/EU oraz poprawką1999/C 205/05, dotyczącą zawartości niklu w produkcie, który ma bezpośredni kontakt ze skórą.
Dokładność zegarka:	Lepsza niż ± 0,5 sekundy / dzień przy temperaturze 25 °C / 77 °F.
Dokładność monitora pracy serca:	± 1% lub 1 bpm, . Przy założeniu stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15-240
Zakres pomiaru prędkości:	Stride sensor: 0-36 km/h or 0-22,3 mph, cadence 0-255 rpm G3 GPS sensor: 0-250 km/h or 0-155,3 mph

	Speed sensor: 0-127 km/h or 0-78,9 mph
	Cadence sensor: 15-200 rpm
Zakres pomiaru wysokości:	-550 m … +9000 m / -1800 ft … +29500 ft Odbiornik oblicza wysokość na podstawie średniej wysokości przy zdefiniowanym ciśnieniu, zgodnie z ISO 2533.
Wzniesienie i spadek terenu:	5 m / 20 ft

Wartości limitów odbiornika

Maksymalna ilość plików:	99
Maksymalny czas pliku:	99 h 59 min 59 s
Maksymalne okrążenia (manual):	99
Maksymalne okrążenia (automatic):	99
Buty 1/2/3 ogólny dystans:	999 999 km / 621370 mi
Rower 1/2/3 ogólny dystans:	999 999 km / 621370 mi
Ogólny dystans buta / GPS / roweru	999 999 km / 621370 mi
Całkowity dystans:	999 999 km / 621370 mi
Całkowity czas trwania:	9999h 59min 59s
Całkowita ilość kalorii:	999 999 kcal
Całkowita ilość ćwiczeń:	9999
Całkowita suma podejść:	304795 m / 999980 ft
Suma odometru:	999 999 km / 621370 mi

Nadajnik

Żywotność baterii nadajnika WearLink W.I.N.D.:	Średnio 2 lata (1h/dzień, 7 dni w tygodniu)
Typ baterii:	CR2025
Uszczelka baterii:	O-Ring 20.0 x 1.0, material silicone
Temperatura, w jakiej działa nadajnik:	-10 °C do +40 °C / 14 °F do 104 °F
Materiał łącznika:	Poliamid
Materiał paska:	Poliuretan/ Poliamid/ Poliester/ Elastan/ Nylon

Polar ProTrainer 5™

Wymagania systemowe:	PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista Port na podczerwień IrDA (urządzenie zewnętrzne IrDA lub wbudowany port IR) Dodatkowo, poza oprogramowaniem, twój PC musi posiadać procesor Pentium II 200 MHz (lub szybszy), monitor SVGA (lub lepszy), 50 MB wolnej pamięci i stację dysków CD-ROM.

Polar WebLink używa komunikacji IrDA

Wymagania systemowe:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP Port na podczerwień IrDA (urządzenie zewnętrzne IrDA lub wbudowany port IR)

Polar sygnalizuje poziom wysiłku/obciążenia fizjologicznego oraz intensywność ćwiczeń. Wyświetla wskaźnik rezultatów oraz warunki meteorologiczne takie jak temperatura i wysokość. Mierzy również prędkość i dystans (podczas używania s3 stride sensora/sensora prędkości roweru/G3 GPS sensora), kadencję biegu (podczas używania s3 stride sensora), kadencję rowerową (przy sensorze kadencji) oraz dostarcza danych na temat położenia (za pomocą G3 GPS sensora). Użycie Polara w innych celach nie jest wskazane.

Polar nie powinien być używany do przeprowadzania pomiarów środowiska, wymagających profesjonalnych narzędzi oraz precyzji. Urządzenie to nie powinno być także używane do wykonywania pomiarów pod wodą i w powietrzu.

Wodoszczelność Polara jest testowana zgodnie z międzynarodowymi wymogami ISO 2281. Produkty, pod względem szczelności, zostały podzielone na trzy kategorie. Kategorię wodoszczelności produktu można znaleźć na jego odwrocie a jej znaczenie odczytać z poniższej tabeli. Poniższe określenia nie muszą być zgodne z definicjami podawanymi przez innych producentów.

Oznaczenie na odwrocie	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność	Odporne na: ochlapanie, pot, krople deszczu. Nie używać podczas pływania
Wodoszczelność 30 m/50 m	Można stosować podczas pływania oraz kąpieli
Wodoszczelność 100 m	Można stosować podczas pływania i nurkowania z ABC (bez butli)

*Charakterystyka ta dotyczy również nadajnika Polar WearLink W.I.N.D. (wodoszczelność na poziomie 30m).

Najczęściej Zgłaszane Pytania

Co powinienem zrobić, gdy...

...symbol baterii i komunikat Battery low zostaną wyświetlone?

Pierwszym znakiem wyczerpania baterii jest zazwyczaj wskaźnik zużycia baterii. Wskaźnik ten może się również pojawić w warunkach niskiej temperatury. Zniknie, gdy temperatura otoczenia wróci do normy. Gdy pojawi się symbol wyczerpania baterii, dźwięki i podświetlenie zostaną automatycznie wyłączone. Aby uzyskać więcej informacji na temat zmiany baterii, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 61).

...Nie wiem, w którym miejscu w menu się znajduję?

Wciśnij i przytrzymaj STOP do momentu aż powrócisz do ekranu głównego.

...przyciski nie reagują?

Zresetuj odbiornik poprzez jednoczesne naciśnięcie i przytrzymanie przez 2 sekundy wszystkich bocznych przycisków; ekran powinien zapełnić się pikselami. Po resecie naciśnij jakikolwiek przycisk i wprowadź godzinę oraz datę. Wszystkie inne ustawienia zostały zachowane. Pomiń resztę ustawień przez wciśnięcie i przytrzymanie STOP.

...odczyt tętna staje się nieregularny, bardzo wysoki lub wskazuje zero (00)?

- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.
- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne.
- Sprawdź, czy nadajnik/ubranie sportowe są czyste.
- Przyczyną zakłóceń w pracy nadajnika może być silne pole elektromagnetyczne. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Uwagi (strona 62).
- Jeżeli, pomimo oddalenia się od źródeł możliwych zakłóceń, złe wskazanie tętna nie ulegnie zmianie, zwolnij i sprawdź tętno manualnie. Jeżeli twoje samopoczucie odpowiada wysokim wskazaniom w odbiorniku, może mieć to związek z arytmią serca. Pomimo, iż większość przypadków arytmii nie jest groźna, powinieneś skontaktować się z lekarzem
- Jakiś czynnik mógł zmienić siłę twoich fal ECG. W takim przypadku skonsultuj się z lekarzem.

...Memory full jest wyświetlone?

Wiadomość taka pojawia się jeśli podczas ćwiczenia zapisałeś 99 okrążeń lub nie ma już wolnego miejsca w pamięci. W tym przypadku przestań zapisywać ćwiczenie i przenieś dane z odbiornika do programu Polar ProTrainer 5. Następnie wykasuj przeniesione dane z odbiornika.

...Check WearLink! zostanie wyświetlone i odbiornik nie może znaleść sygnału tętna?

- Sprawdź, czy nadajnik nie poluzował się podczas ćwiczenia.
- Sprawdź, czy elektrody w ubraniu sportowym są poprawnie ułożone.
- Sprawdź, czy elektrody są dostatecznie wilgotne.
- Sprawdź, czy nadajnik/ubranie sportowe są czyste i nie są zniszczone.
- Jeżeli brak pomiaru występuje podczas ćwiczenia w stroju sportowym (z wszytymi przez producenta elektrodami), spróbuj użyć elektrod z Wear Linka. Jeżeli przyniesie to efekt, problem najprawdopodobniej dotyczy wspomnianego stroju sportowego. Skontaktuj się z jego sprzedawcą/producentem.
- Jeżeli wykonałeś wszystkie wyżej wspomniane czynności, a komunikat nadal się pojawia oraz nie ma sygnału pulsu, przypuszczalnie bateria w nadajniku jest wyczerpana. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 61).

...New WearLink found. Teach new WearLink? zostanie wyświetlone.

Jeżeli kupiłeś nowy nadajnik, musi być on "nauczony" odbiornika. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do "Uczenie" nowego nadajnika (strona).

W przypadku jeśli kupiłeś odbiornik z nadajnikiem w komplecie i komunikat ten pojawia się na ekranie odbiornika, prawdopodobnie odbiera on sygnał z innego nadajnika. W takim przypadku upewnij się, że nadajnik, który masz na sobie, jest twój oraz sprawdź, czy elektrody są dobrze zwilżone a nadajnik nie poluzował się. Jeżeli komunikat nadal się pojawia, oznacza to, że bateria w nadajniku jest wyczerpana. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 61).

...S sensor calibration failed jest wyświetlone?*

Kalibracja nie powiodła się i musisz ją przeprowadzić ponownie. Kalibracja kończy się niepowodzeniem jeśli poruszysz się w momencie gdy odbiornik dokonuje obliczeń. Po przebiegnięciu zamierzonego dystansu zatrzymaj się i nie ruszaj, aby odbiornik mógł dokonać obliczeń. Podczas ręcznej kalibracji można wprowadzić współczynnik w zakresie 0.500-1.500. Jeżeli wprowadzisz niższą lub wyższą wartość kalibracja kończy się niepowodzeniem.

...Teach new sensor? zostanie wyświetlone.

Jeżeli kupiłeś nowy sensor, musi być on "nauczony" odbiornika. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Ustawienia funkcji (strona 33).

W przypadku jeśli kupiłeś odbiornik z sensorem w komplecie i komunikat ten pojawia się na ekranie odbiornika, prawdopodobnie odbiera on sygnał z innego sensora. W takim przypadku upewnij się że używasz swojego sensora. Jeżeli komunikat nadal się pojawia, oznacza to, że bateria w senorze jest wyczerpana. Celem uzyskania dalszych informacji, przejdź do Konserwacja i przechowywanie (strona 61).

...wysokość zmienia się, pomimo że się nie ruszam?

Odbiornik przelicza ciśnienie powietrza na odczyt wysokości. Z tego powodu zmiana pogody może spowodować zmianę wysokości.

...odczyty wysokości są niedokładne?

Wysokościomierz może wskazywać złą wysokość pod wpływem warunków zewnętrznych takich jak silny wiatr lub klimatyzacja. W takim przypadku spróbuj skalibrować wysokościomierz. Jeżeli wskazania są błędne przez cały czas, być może kanaliki pomiaru ciśnienia zostały zablokowane (przez kurz lub np. błoto). W tym przypadku wyślij odbiornik do Autoryzowanego Serwisu Polara.

....Memory low jest wyświetlone?

Memory low jest wyświetlane w sytuacji, gdy pozostało około 1 godziny wolnej pamięci. Aby zmaksymalizować pozostałą pojemność pamięci, ustaw najdłuższy czas uśredniania (60 sec) w **Settings** > **Features** > **Rec.rate**. Gdy pamięć zostanie zapełniona, wyświetli się komunikat **Memory full**. Aby zwolnić pamięć, przenieś ćwiczenie z odbiornika do programu Polar Pro Trainer 5, a następnie usuń je z Polara.

*opcjonalny s3 stride sensor W.I.N.D. jest wymagany.

Międzynarodowa Gwarancja Polara

- Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Inc. dla klientów, którzy kupili ten produkt w USA lub Kanadzie. Gwarancja międzynarodowa wydawana jest przez Polar Electro Inc. dla klientów, którzy kupili ten produkt w innych krajach.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu nabywcy tego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i produkcyjnych przez okres dwóch lat od daty zakupu. .
- **Zatrzymaj kartę gwarancyjną oraz dowód zakupu, Serwis będzie ich wymagać podczas napraw gwarancyjnych!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, pęknięć/złamań obudów i pasków, zniszczeń spowodowanych

niewłaściwym użytkowaniem/nie przestrzeganiem uwag zawartych w instrukcji, wypadkami, używaniem produktu do celów komercyjnych.

- Gwarancja nie obejmuje także zniszczeń/strat, kosztów/wydatków, (bezpośrednich, pośrednich czy przypadkowych), związanych z użytkowaniem produktu. W okresie gwarancyjnym produkt zostanie naprawiony (lub wymieniony, według decyzji dystrybutora) bez opłaty w autoryzowanym serwisie.
- Gwarancja ta nie wpływa na, wynikające z umowy sprzedaży, ustawowe prawa konsumenta względem sprzedawcy.

CE 0537

Produkt ten jest zgodny z wymogami dyrektywy 93/42/EEC oraz 1999/5/EC. Homologacja dostępna jest pod następującym adresem www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.

Produkt jest urządzeniem elektronicznym objętym dyrektywą 2012/19/UE Parlamentu i Rady Europejskiej dotyczącą odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE). W związku z powyższym produkt ten powinien, po jego zużyciu, trafić do odpowiednich pojemników na śmieci (normy UE). Firma Polar zachęca użytkowników do, zgodnej z prawem lokalnym, segregacji odpadów elektronicznych także poza granicami UE. W ten sposób wnosisz wkład w minimalizację wpływu śmieci na środowisko naturalne i ludzkie życie.

Polar Electro Oy posiada certyfikaty ISO 9001:2000.

Zrzeczenie się odpowiedzialności

- Zawartość tej instrukcji służy jedynie do celów informacyjnych. Z uwagi na, prowadzone przez producenta, ciągłe doskonalenie i rozwój produktów, opisany Polar może, bez wcześniejszego powiadomienia, ulegać modyfikacjom.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie ponosi odpowiedzialności za treść instrukcji ani nie udziela gwarancji na inne, opisane w instrukcji, produkty.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie ponosi odpowiedzialności za zniszczenia/ straty/ koszty i wydatki-bezpośrednie, pośrednie lub przypadkowe, związane z użytkowaniem niniejszej instrukcji oraz produktu.

Ten produkt jest chroniony jednym z, lub kilkoma z następujących patentów: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Kolejne patenty w trakcie rejestracji.

Wyprokukowano przez:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

4.0 PL 05/2013

INDEKS